



LAJIANALYYSI

Pesäpallo



VAT 14
PERTTU HAUTALA
2022

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
2	KILPAILUPÄIVÄ	4
2.1	Kilpailutapahtuman kesto	5
2.2	Laktaattiarvot	6
2.3	Sykearvot	7
2.4	Liikkumismatkat	7
2.5	Korkean intensiteetin liikkumisen frekvenssi kärkietenijöillä	9
2.6	Energiantuotto pesäpallo-ottelussa	9
3	LAJIN FYSIOLOGISET VAATIMUKSET HUIPPUPESÄPALLOSSA	11
3.1	Kestävyys	11
3.2	Voima	11
3.3	Nopeus	12
3.3.1	Reaktionopeus	12
3.3.2	Räjähtävä nopeus	13
3.3.3	Liikenopeus	13
3.3.4	Nopeustaitavuus	13
3.4	Liikkuvuus	14
4	LAJI- JA PELITAITOT	16
4.1	Ajanhallinta	17
4.2	Tilanhallinta	19
4.3	Välineenhallinta	20
5	LAJIN PSYKKISET JA SOSIAALISET VAATIMUKSET	23
5.1	Tunnetaidot	24
5.2	Kuuntelun taito	28
5.3	Tunteiden säätelyn ja vuorovaikutuksen kompastuskiviä	29
5.4	Yhteenvedo tunne- ja vuorovaikutustaidoista pesäpallossa	30
6	LAJIN VAATIMUKSET VALMENNUSUUNNITELMISSA JA KÄYTÄNNÖN VALMENTAMISESSA / CASE KIRI G-POJAT	32
7	HARJOITTELUN OHJELMOINTI PESÄPALLOSSA	38
7.1	Nopeuden, voiman ja kestävyys ohjelmointi	39
7.2	Liikkuvuuden ohjelmointi	40
7.3	Kokonaisharjoittelun ohjelmointi viikkotasolla	41
8	KAHDEN HUIPPUPESÄPALLOILIJAN TESTITULOKSIA	43
9	LÄHTEET	44

1 JOHDANTO

Tutkimuksessani analysoin vuonna 2022 100-vuotissyntymäpäiviään viettävän kansallispelimme pesäpalloa.

Pääotsikoiden 2 ja 3 alla kuvailen lajia fysiologian kautta sekä yleisellä tasolla että ottelutapahtumassa. Otsikon 4 alla ollaan pesäpallon ytimessä – mistä lajissa on kyse laji- ja pelitaidollisesti. Mielestäni pesäpallon ydin on laji- ja pelitaidot (vastaa kysymykseen “mistä tässä pelissä on kyse?”), jota fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet tukevat – vaikkakin viimeksi mainitut tekevät usein eron hyvän ja huippupelaajan välillä.

Otsikon 5 alakohdat johdattavat tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, eli Suuntana Superpesis-pelaajapolkun kohtiin Yksilön luonne ja kunnianhimo sekä Joukkuetaidot. Erityistarkastelussa ovat tunteet, niiden säätely, kuuntelun taito sekä erilaiset tunne- ja vuorovaikutustilanteiden kompastuskivet.

Otsikon 6 alla vedän yhteen tutkimuksessa aiemmat mainitut lajin vaatimukset suhteessa omaan valmentamiseeni, erityistarkastelussa oma joukkueeni, Jyväskylän Kiri G-pojat (2014-2016-synt.). Annan myös näkökulmia lasten valmentamiseen ylipäätään, isoin kysymys tähän liittyen lienee Mikko Kuosmasta lainatakseni “haluammeko tehdä lapsuus- vai aikuisiän menestyjiä?”

Tutkimukseni lopussa (pääotsikko 7) esitän näkökulmiani lajimme valmennuksen ohjelmointiin, tässä tapauksessa tarkastelussa on huippupesäpallo, koska lasten valmennuksessa paras ohjelmointimalli on mielestäni kannustaa lasta ja hänen lähipiiriään liikkumaan monipuolisesti ja riittävä määrä (n.20 tuntia viikossa).

Viimeisenä esitän kahden monilla ominaisuuksiltaan parhaasta päästä (Mikko Kanala ja Saaga-Angelia Raudasoja) olevien pesäpalloilijoiden testituloksia.

2 KILPAILUPÄIVÄ

Pesäpallossa kilpailusuoritusten kattavia tutkimuksia on tehty eniten ylimmältä sarjatasolta (miesten ja naisten Superpesis), joten *alla oleva kuvaus koskee Superpesistasoa*. Haluan aluksi esitellä tyypillisen kilpailupäivän koti- ja vierasottelusta arkipäivänä, jolloin ottelu alkaa klo 18:00.

Kotipeli:

Aamiainen 8:30

Aamuharjoitus 10:00-11:00

Lounas 12:00-13:00

Päiväunet 13:00-14:00

Välipala 15:00

Pukukopille saapuminen 16:15

Alkuverryttely 16:55-17:30

Ottelu 18:00-20:15

Välipala ja loppuverryttely 20:30-20:45

Illallinen 21:30

Nukkumaan?

Vieraspeli:

Aamiainen 7:00

Bussin lähtö 8:00

Jaloittelu 9:30-9:45

Aamuharjoitus 11:00-12:00

Lounas 12:30-13:30

Päiväunet 13:30-14:30

Kahvitauko 14:30-15:00

Pukukopille saapuminen 16:15

Alkuverryttely 16:55-17:30

Ottelu 18:00-20:15

Välipala ja loppuverryttely 20:30-20:45

Illallinen 21:00

Kotimatka 21:45

Jaloittelu 00:00

Kotona 02:30

Nukkumaan?

Huomioitavaa on, että kokonaisliikunnan määrä pelipäivinä on yleensä 3,5–4 tunnin välissä. Joskus jo pelkkä ottelu saattaa kotiutuslyöntikilpailuineen kaikkineen kestää yli kolme tuntia. Tähän kun lisää sen, että otteluita pelataan kesäkaudella yleensä kolmen pelin viikkotahdilla, matkustamiset, osalla jopa työt mukaan luettuna, ymmärtää sen tosiasian, että

- 1) Peruskunto on oltava riittävällä tasolla, jotta kuormasta palautuu ja että kilpailukaudellakin kehittyminen on mahdollista
- 2) Hyvät unenlahjat ovat siunaus – kateellisena katselin vierestä, kun osa joukkuekavereista nukahti linja-autossakin muutamassa minuutissa, itselläni ottelun jälkeen oli valtavia haasteita saada unta
- 3) Ravintoasiat ovat oltava kunnossa, etenkin a) energiaa on erittäin haastava saada liikaa ja b) hiilihydraattien saanti on tärkein asia

2.1 Kilpailutapahtuman kesto

Kuten yllä on mainittu, alkuverryttely alkaa tyypillisesti reilu tunti ennen ottelua. Rakenne on usein

1. PK-alueella hölkkäilyä ja aktiivista liikkuvuutta 7min
2. PK / VK-alueen välimaastossa pallopeti 5min
3. Keskivartalon ja heittokäden lämmittelyä 5min
4. Hermostollinen osa (hyyt, koordinaatiot, avausvedot) 3min
5. Heittelyt ja lyönnit 15min
6. (Pääetenijät ottavat tyypillisesti vielä muutaman vedon, osa kevyet “hapot”)

Ottelu jakaantuu kahteen neljän vuoroparin mittaiseen jaksoon, joiden välissä on 15–18 minuutin tauko. Yksi vuoropari koostuu yhdestä sisä- ja yhdestä ulkovuorosta, joiden välissä on minuutin mittainen siirtymä. Yksi sisävuoro kestää tyypillisesti 5–8 minuuttia pelitaktiikasta ja -onnistumisista riippuen.

Keskimäärin itse ottelu kestää n. 2h 15min tauko mukaan lukien, joten itse urheiluosuorituksen kesto ottelutapahtumassa on

1. Alkuverryttely 35min
2. Ottelu 2 h
3. Loppuverryttely 15min

2.2 Laktaattiarvot

Rajahalmeen tutkimuksessa (Pitkäsen mukaan) saatujen laktaattiarvojen kaikkien pelaajien keskiarvo ulkovuoropareissa oli 3,11 mmol/l ja sisävuoroissa 5,56 mmol/l.

Ahlqvistin tutkimuksessa (2004) laktaattinäytteet otettiin vuoronvaihdon aikana (ulkopelin jälkeen) tai välittömästi etenemisen päätyttyä sisäpelissä halli-SM-turnauksessa. Koehenkilön luokse siirryttiin kentän kakkos- tai kolmospuolelle tilanteen mukaan, jotta näyte saatiin mahdollisimman nopeasti tilanteen jälkeen eikä koehenkilön tarvinnut liikkua mittauspisteeseen. Verinäyte otettiin sormenpäältä ja analysoitiin Lactate Pro -pika-analysaattorilla. Keskimääräinen näytteenottoaika vuoron/etenemisen päättymisestä näytteen saamiseen oli noin 40 sekuntia. Koehenkilöinä oli 12 miesten Superpesisjoukkueen etenijää yhteensä 11 Superpesisjoukkueesta. Koehenkilöt valittiin joukkueiden pelinjohtajien tai valmentajien valitsemana pelaajaroolin (joukkueen pääetenijä) mukaan. Koehenkilöistä 11 pelasi numerolla 1 ja yksi numerolla 6 ja heidän ulkopelipaikkansa jakautuivat seuraavasti: sieppari (n=5), ykkösvahti (n=2), polttaja (n=2), koppari (n=2) ja jokeri (n=1).

Sisävuorojen kaikkien koehenkilöiden keskimääräinen veren laktaattipitoisuus Ahlqvistin tutkimuksessa oli 9,4 mmol/l ja ulkovuorojen 6,1 mmol/l. Sisävuoroissa laktaattipitoisuus oli sitä korkeampi, mitä pidemmälle etenijä oli edennyt. Korkein tutkimuksessa mitattu laktaattiarvo oli 20.9 mmol /l. Laktaattiarvoista voidaan todeta, että anaerobinen kynnyks ylitetään lukuisia kertoja ottelun aikana.

Rajahalmeen ja Ahlqvistin tutkimustulosten ero selittyy hyvin suurella todennäköisyydellä sillä, että Rajahalmeen tutkimuksessa kohderyhmänä oli pelaajia kaikista sisä- ja ulkopelirooleista, kun Ahlqvistin tutkimus keskittyi kovimman fyysisen kuorman pelaajille eli kärkietenijöihin (kts. myös 2.3.). Lisäksi Rajahalmeen tutkimus

tehtiin koleassa ja sateisessa kevätkelissä, jolloin etenemistä ei tullut normaaliin tahtiin eikä etenemisen tehot olleet maksimaaliset.

2.3 Sykearvot

Rajahalmeen tutkimuksessa (Pitkäsen mukaan) suurimman osan ajasta sykearvot pysyivät välillä 120–140. Kuitenkin kaikilla kenttäpelaajilla n. 1/5 ottelun ajasta syke oli yli 160 lyöntiä minuutissa. Korkeimmat sykearvot mitattiin lukkarilta.

Ahlqvistin tutkimuksessa kaikkien pelaajien keskiarvosykeiden keskiarvoksi saatiin 145 lyöntiä minuutissa ja ottelussa mitattujen maksimisykkeiden keskiarvoksi 187 lyöntiä minuutissa. Vaihteluväli keskiarvosykeissä oli 132—153 ja maksimisykkeissä 178—197 lyöntiä minuutissa.

2.4 Liikkumismatkat

Etenemismatkoja ja pelin aikaista liikkumista selvittäviä tutkimuksia on pesäpallossa tehty muutamia. Linnaluoma ja Autero (Pitkäsen mukaan) selvittivät pääetenijöiden ottelun aikaista liikkumista kenkään asennetun anturin avulla. Kokonaisliikkumisen keskiarvo oli 7,26 km / ottelu, nopeiden spurttien keskiarvo 32kpl / ottelu ja korkean intensiteetin juoksulle 0,83 km / ottelu.

Taulukko 1. Liikkumismatkat Miesten Superpesiksessä (2013)

Keskiarvo	Matka(km) 7,26	Sprintit(lkm.) 32,43	> 18 km/h intensiteetillä(km) 0,83
Itä – Länsi 14.7.			
Sami Haapakoski (Vimpeli)	7,22	31	0,68
Lauri Vierimaa (Tahko)	6,38	39	0,79
Tuomas Jussila (Joensuu)	6,52	39	0,79
Antti Hartikainen (Sotkamo)	6,87	38	0,99
Tahko - KPL 11.7.			
Lauri Vierimaa (Tahko)	6,61	31	0,91
Kimmo Carlson (Tahko)	6,96	27	0,73
Tahko - Seinäjoki 25.7.			
Tero Viinamäki (Seinäjoki)	7,96	66	1,60
KPL - Tahko 26.7.			
Lauri Vierimaa (Tahko)	7,69	48	1,25
Kimmo Carlson (Tahko)	8,09	37	1,08
Miikka Matikka (Tahko)	7,84	23	0,56
Tahko - Pattijoki 1.8			
Juha Korhonen (Tahko)	7,15	22	0,73
Pasi Kokkonen (Tahko)	7,21	36	0,87
Riku Hokkanen (Tahko)	6,73	11	0,43
Timo Kallio (Pattijoki)	7,05	28	0,61
Tahko - Vimpeli 6.8.			
Lauri Vierimaa (Tahko)	8,07	43	1,07
Kimmo Carlson (Tahko)	8,46	43	1,14
Sami Haapakoski (Vimpeli)	10,53	36	0,87
Mikko Kanala (Vimpeli)	10,09	41	1,03

2.5 Korkean intensiteetin liikkumisen frekvenssi kärkietenijöillä

Karjanlahti ja Pitkänen ovat tutkineet etenijöiden eri pesillä vietettyjä aikoja Miesten Superpesiksessä, jonka voi helpommin ymmärrettävään muotoon kääntää palautumisajoiksi. Alla Pitkäsen tutkimuksen keskiarvot (Karjanlahden tutkimuksen arvot olivat samansuuntaisia)

Taulukko 2. Palautumisaikojen keskiarvot Pitkäsen ja Karjanlahden tutkimuksissa (yksikkönä sekunti).

Pesä	1.ka	2.ka	3.ka
Sekunteja	22,5	41	57

Etenijöiden pesälläoloajat ovat iso haaste palautumiselle. Esimerkiksi ykköspesälle pääsyn jälkeen kärkietenijän on kärkeä n. 20 sekunnin jälkeen. Voimme todeta, että energiaa on muodostettava anaerobisesti.

2.6 Energiantuotto pesäpallo-ottelussa

Pesäpallossa suoritukset ovat yleensä alle 10 sekuntia, joten kreatiinifosfaattivarastot ovat ensisijainen energianlähde yksittäisissä suorituksissa. Ottelu kestää keskimäärin 2h 15 minuuttia keskisykkeen ollessa PK- ja VK-alueen välimaastossa, joten hiilihydraattivarastot ovat toinen merkittävä energiantuottolähde. Rasva-aineenvaihdunnalla ei ole ottelutapahtumassa suuri merkitys, joskin monipuolisen harjoittelun suhteen toimiva rasva-aineenvaihdunta parantaa urheilijan palautumista. Sisäpelissä pelaajien raskuustason vaihteluväli on suuri. Etenijöiden (kts. Taulukko 2) palautuminen kaikilla pesillä on epätäydellistä ja energiaa on muodostettava maitohapon avulla myös anaerobisesti. Ulkovuorojen aikana raskuus on suurinta lukkarilla, etukenttäpelaajilla ja koppareilla. Heidän energiantuottonsa ulkovuoron

aikana tapahtunee pitkälti anaerobisesti, vaikka tarkkaa tutkimustietoa ulkopelin energiantuotosta ei ole. Yksittäiset ulkopeli- ja lyöntisuoritukset ovat räjähtäviä asyklisiä alle sekunnin, yksittäinen eteneminen 4–6 sekuntia kestävä syklinen suoritus.

Vaikka edellä on mainittu yksittäisten suoritusten ja vuoroparien energiantuottoa, ottelutapahtuman kestäessä keskimäärin 2h 15min ja keskiarvosykkeiden ollessa 143 keskiarvosyke on valtaosalla pelaajista peruskestävyysalueella. Samoin anaerobisen kynnyksen nostaminen on tärkeää, jotta elimistö kykenee polttamaan lihaksiin muodostuneen laktaatin mahdollisimman tehokkaasti.

3 LAJIN FYSIOLOGISET VAATIMUKSET HUIPPUPESÄPALLOSSA

Pesäpallo on taito- ja taktiikkapeli, mutta hyvä fysiikka mahdollistaa tehokkaat lajisuoritukset ja antaa tilaa pelitaitojen laajalle käyttämiselle. Mitä parempi heittokäsi sinulla on, sitä kauempaa voit pelata. Mitä tehokkaammin pystyt liikkumaan, sitä isommalla sektorilla voit pelata ja auttaa muuta ulkokenttää. Mitä kovempaa lyöt, sitä todennäköisemmin sinulla on keskustassa tilaa, ja sitä helpommin pystyt pelaamaan taka-avulla tai pieni-kova-peliä. Mitä nopeammin juokset pesänvälit, sitä enemmän se antaa mahdollisuuksia lyöjälle ja pelinjohtajalle. On huomioitavaa, että viimeisen kymmenen vuoden aikana erityisesti etenemisvoima on lisääntynyt merkittävästi ja kautta maan huomattu, että etenemisvoimainen ja -taitoinen joukkue mahdollistaa monipuolisen sisäpelaamisen. Toinen merkittävä kehitysaskel on mielestäni tapahtunut heittovoimassa – on erittäin vaikea ”piilottaa” heikkokätisiä pelaajia kuten takavuosina tehtiin.

3.1 Kestävyys

Aiemmin tässä työssä on mainittu ottelutapahtuman sykealueet ja nostettu peruskestävyyden merkitys paitsi yksittäisessä ottelutapahtumassa, myös otteluista palautumisessa. Lisään tähän vielä sen, että harjoituskausi kestää yleensä 7–8 kuukautta. Tämä tarkoittaa sitä, että kehitystä yksittäisen harjoituskauden aikana on mahdollista tapahtua huima määrä, mutta edellyttää peruskestävyyden olemista riittävällä tasolla. Toinen merkittävä kestävyysalaji pesäpallossa on nopeuskestävyys, erityisesti etenijöillä. Lyhyessä ajassa ja lyhyillä palautusajoilla on juostava 4–6 sekunnin maksimaalisia vetoja 2–6 (kts. Taulukko 2) jopa 8–10 erillisen lyöntivuoron jälkeen.

2.2 Voima

Kuten edellä on mainittu, pesäpallon lajisuoritukset ovat tyypillisiä yksittäisiä (asyklisiä) suorituksia, joiden kesto on selvästi alle sekunnin. Voimantuotossa korostuu

erityisesti nopeusvoima, eli pika- räjähtävä voima. Pikavoimaharjoittelua tehdään pitkälti maksiminopeutta kehitettäessä, räjähtävää voimaa lajisuoritusten tehoja kehitettäessä. Sekä heitossa että lyönneissä käytetään voimantuoton apuna venymis-lyhenemissykliä, sillä vartalo viritetään ensin suoritusta vastakkaiseen suuntaan. Näin eteenpäin kierrossa saadaan suoritukseen enemmän voimaa. Voimaharjoittelussa on huomioitava erityisesti myös lihastasapaino (kiertävät lajisuoritukset tapahtuvat yleensä samalle puolelle), keskivartalon tuki sekä heittävän käden huolto. Myös ulkopelisuoritukset ovat usein suunnanmuutosta ja sen jälkeen toiseen suuntaan heittämistä vaativia räjähtäviä suorituksia. Vaikka edellä on mainittu nopeusvoiman merkitys, on muistettava, että oleellista on kyky ja kestävyys tuottaa räjähtävä suoritus lukuisia kertoja yli kahden tunnin aikana. Toisaalta nopeusvoimaominaisuuksia kehitetään sen jälkeen, kun edellytykset tehojen irti ottamiseen ovat parhaat mahdolliset eli erityisesti riittäviä maksimivoimatasoja (hypertrofinen- ja hermostollinen maksimivoima). Maksimivoimatasoja puolestaan rakennetaan tavallisesti kestovoimajakson (lihas- ja voimakestävyys) jälkeen.

3.3 Nopeus

Nopeuden alalajeista kaikki (reaktio-, räjähtävä-, liikenopeus sekä liiketaitavuus) ovat tärkeitä roolista riippuen. Tässä on huomioitava myös ulkopelirooli – esimerkiksi etukenttäpelaajan reaktionopeus on kirjaimellisesti elintärkeä.

3.3.1 Reaktionopeus

Reaktionopeus on kyky reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Edellä mainittu etukenttäpelaajan reaktionopeus on tunnetuin esimerkki ulkopelissä vaadittavasta reaktionopeudesta, sisäpelin osalta oleellisinta on reaktiokyky lukkarin syöttöön tai lyönnin havaitseminen etenemispäätökseen.

3.3.2 Räjähävä nopeus

Räjähävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytaikaista yksittäistä ja mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta. Lyönti, heitto, ensimmäiset askeleet... - pesäpallo on täynnä räjähtävän nopeuden suorituksia ja valtaosalla pelaajista ominaisuus, jonka kehittämiseen nopeusvoiman ”kaverina” harjoittelussa eniten tähdätään.

3.3.3 Liikenopeus

Liikkumisnopeudella tarkoitetaan nopeaa siirtymistä paikasta toiseen ja se voidaan jakaa maksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. Maksimaalisessa nopeudessa tehot ovat 96–100 % ja submaksimaalisessa 85–95 % vetomatkan ennätyksestä. Pääasiallisesti pesäpalloilijan nopeusharjoittelu on submaksimaalista, koska sitä voidaan turvallisesti ja usein harjoitella läpi harjoituskauden. Pesäpallo-ottelussa päästään harvoin maksiminopeuteen asti, mutta kolmospesältä kotiin juostaessa matka on sen verran pitkä (n. 40 m), että tämä on mahdollista.

3.3.4 Nopeustaitavuus

Nopeustaitavuus koostuu nimensä mukaisesti nopeudesta ja taitavuudesta. Pesäpallossa yllä mainittuja nopeuden osa-alueita yhdistetään havainnointiin, päätöksentekoon ja suorittamiseen. Esimerkkinä voisin mainita vaikkapa etenijän räjähtävän liikkeellelähdon pysäyttäminen ja palaaminen takaisin pesään väärän syötön jälkeen tai katseen suuntaamisen kotipesään ensimmäisten askelien kanssa samalla, kun edetään menopesään päin.

3.4 Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta, eli kehon helppoa liikettä koko nivelen luonnollisella liikealueella. Hyvä liikkuvuus on tärkeä ominaisuus sekä toimintakyvyn että suorituskyvyn kannalta. Oikea urheilulajin suoritustekniikka edellyttää useimmiten hyvää notkeutta. Riittävä nivelliikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten aikaansaamalla vastuksella. Vastakohtana tälle on riittämätön nivelliikkuvuus, jolloin vaikuttajalihas joutuu työskentelemään kireää vastavaikuttajalihasta vastaan. Liikkuvuus on hyvin moniulotteinen kuntotekijä, joka sisältää rakenteellisen, voiman tuottoon liittyvän ja koordinaatiivisen ulottuvuuden. Liikkuvuus ominaisuutena jää kuitenkin irralliseksi ilman riittävää liikkeen kontrollointia ja liikehallintaa. Hyvä nyrkkisääntö on, että ei tule mennä sellaisiin asentoihin, joista ei omin lihasvoimin pääse pois. On myös muistettava, että useimmiten riittää, kun nivelliikkuvuus on optimaalisen suoritustekniikan kannalta riittävällä tasolla. Liian suuri nivelliikkuvuus saattaa olla jopa haitaksi urheilusuoritukselle etenkin, jos edellä mainittu hallinnan elementti on puutteellinen.

Liikkuvuus on ominaisuus, joka vaatii jatkuvaa työtä riittävän tason ylläpitämiseksi. Liikkuvuuteen vaikuttaa perintötekijöiden lisäksi muun muassa liikkuvuusharjoittelun säännöllisyys. Lapset ovat luonnostaan notkeita. Tytöt ovat yleensä notkeampia kuin pojat. Liikkuvuus kuitenkin heikkenee iän myötä, ellei sitä ylläpidetä ja edistetä säännöllisellä venyttelyllä. Heikentyntä liikkuvuutta on varsin vaikeaa saada takaisin, se vaatii runsaasti työtä. Nykypäivän arki asettaa haasteet jo lasten liikkuvuudelle, kun arki on aikaisempaa passiivisempi. Täten liikkuvuus on tärkeä kehitettävä ominaisuus jo lasten valmennuksessa.

Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa omalla dynaamisella lihastyöllä saavutettua liikelaajuutta, passiivinen liikkuvuus saavutetaan ulkoisen voiman seurauksena. Liikkuvuus jaetaan edelleen yleisliikkuvuuteen ja lajikohtaiseen liikkuvuuteen. Yleisliikkuvuus on liikkuvuutta yleisellä tasolla, kun taas lajikohtaisella liikkuvuudella tarkoitetaan erityisesti tietyssä lajissa tarvittavaa liikkuvuutta. Liikkuvuuteen eri nivelissä vaikuttaa sekä perityt ominaisuudet että harjoittelu. Varsinkin hyvä lajikohtainen liikkuvuus on tehokkaiden lajisuoritusten kannalta yksi keskeisimmistä

ominaisuuksista, jotta muut harjoitellut fyysiset ominaisuudet saadaan taidon ohella tilanteeseen nähden riittävillä liikelaajuuksilla tehtyä.

Tehokkaiden ja turvallisten lajisuoritusten tekeminen vaatii pesäpalloilijoilta riittävän hyvää liikkuvuutta. Pesäpallossa hyvää liikkuvuutta vaaditaan heitossa olkapäiden (erityisesti ulkokierto) ja rintarangan alueelta, lyönnissä keskivartalosta sekä juoksussa mm. takareisiltä ja lonkankoukistajilta. Sekä heiton että lyönnin voimantuotossa lantion alueen liikkuvuus on erityisen tärkeä. Liikkuvuusharjoittelun yhdistämistä muuhun harjoitteluun ei lajissamme ole välttämättä huomioitu riittävässä määrin. Silmämääräisesti on vuosien kokemuksella havaittavissa, että esimerkiksi lihasmassaa kehitettäessä lajin monimutkaiset liikeketjut, kuten heitto ja lyönti saattavat supistua tai jäykistyä ilman tarkoituksenmukaista liikkuvuusharjoittelua.

Taulukko 3. Pelaajien perusominaisuuksien painopisteet sisäpeliroolin mukaan.

	nopeus	nopeuskestävyys	kestävyys	voima	liikkuvuus
etenijä	x	x	x		x
vaihtaja	x		x	x	x
kotiuttaja			x	x	x
lyöjäjokeri				x	x

4 LAJI- JA PELITAIIDOT

Meidän nuoret pelaajamme lyövät, heittävät ja juoksevat keskimäärin paremmin kuin minun junioriaikoinani. Miten on käynyt pelitaidoille? Mitä ovat pelitaidot? Miten pelitaitoja voi harjoitella ja miten pelinjohtaja ottaa huomioon pelaajan pelitaidot?

Pesäpalloilijaa voidaan arvioida viiteen eri kategoriaan: yksilön luonne ja kunnianhimo, lajitaidot, pelitaidot, fysiikka ja joukkuetaidot. Jos lajitaitoihin lasketaan heittäminen, kiinniottaminen, syöttäminen ja juokseminen ja fysiikkaan nopeus, lajivoima, lyöntivoima, heittovoima, kestävyys ja liikkuvuus, mistä koostuvat pelitaidot?

Pelitaitoihin kuuluu olennaisena osana ennakkointi-havainnointi-päätöksenteko-suoritusketju. Pesäpallossa esimerkiksi etenemisen taito on olennainen pelitaito. Lukkarointi, kaaripeli, yhteispeli, puhe, vastuun ottaminen ja jakaminen, katseen pitäminen pallossa, tässä lisää pesäpallossa merkityksellisiä pelitaitoja. Petri Pennanen puhuu pelitaitojen yhteydessä jouluaattovertauksesta:

- Lapsi saa lahjaksi pelin, jota hän **janoaa** päästä pelaamaan
- Pelillä on tietyt **säännöt**, joiden puitteissa peliä pelataan
- Lapsi tekee **pelianalyysin**, millaisesta pelistä on kysymys – mitä tilanteita tässä pelissä tulee vastaan ja miltä se tuntuu?
- **Ilmapiiri** – miten minuun suhtaudutaan, kun pelaan? Mitä ohjeita annetaan, jos vastaan tulee ongelmatilanne? Millaista palautetta saan pelaamisestani? Millainen itseluottamus pelaamiseen minulle muodostuu? Toteutanko ilmeistä, pienen häpeän peliä?
- **Koukuttuminen** – pelaanko uudestaan? Saanko harjoittelusta ”lisäominaisuuksia” joita en malta olla kokeilematta pelissä?

Pesäpallossa harjoittelun tulisi tähdätä siihen, että yksilö saa peliin ”lisäominaisuuksia” ja työkaluja pelin pelaamiseen ja siihen, että joukkueen peli kehittyy.

Lähestyn pelitaitoja neljän ominaisuuden kautta:

1. ajanhallinta
2. tilanhallinta
3. välineenhallinta
4. fysiikka

Huomioitavaa on, että vaikka avaan pelitaitoja paljolti valmennuksen kautta, Mikko Kuosmanen muistuttaa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian tuottamalla seminaarivideolla ”Menestyvä joukkue – kulttuuri ja johtajuus”, että lapsuus- ja nuoruusvaiheessa pelin ja harjoittelun ”omistajuus” täytyy olla pelaajalla itsellään. Lapsen ja nuorten onkin tärkeää päästä pelaamaan ja seuraamaan paljon pelejä ja kuten Kuosmanen kertoo sotkamolaisen mallin, kasvaa omaan kulttuuriin.

4.1 Ajanhallinta

Pesäpallo on aikapeli. Sisäpelin toiminta-ajatus on mielestäni se, että etenijä on pesällä ennen palloa.

Etenijän tehtävä on minimoida aika, jonka hän käyttää pesänvälillä. Kärkkyminen lukkarin ominaisuudet huomioiden, oikeanlainen pesältä lähtö, taktikointi (esim. ”piilosta lähtö” väsyneenä) juokseminen, syöksyminen.

Lyöjän tehtävä on antaa puolestaan etenijälle riittävästi aikaa lyönnin kovuutta, suuntaa ja lyöntitapaa muuntelemalla. Lyöjän ja etenijän yhteistyö on tärkeää ja lyöjän pitäisi tietää, mikä lyönti etenijälle riittää. Hyvä etenijä kiittää lyöjälle, jos hän saa jatkuvasti huippulähtöjä (”ruutu riittää”) tai jos juoksu ei esim. vammasta tai väsymyksestä johtuen kulje.

Pelinjohtajan ajanhallinnallinen tehtävä on antaa lyöjälle, etenijälle ja kaarelle riittävästi aikaa havainnointiin. Mitä nopeammin merkki on selvillä, sitä enemmän kaikilla on aikaa pelata peliä.

Ulkopelissä aikaa hallitsee eniten lukkari. Millä tempolla pelataan, miten peliä rytmitetään. Pesäpallo on nähdäkseni menossa siihen suuntaan, että nopealla tempolla pelaaminen on tullut uudestaan muotiin. Mitä nopeammin pallo liikkuu ja mitä nopeammin lukkari syöttää, sitä vähemmän sisäpelijoukkueella on aikaa havainnoida ulkokenttää. Ja mitä enemmän lukkari ”nyppii”, sitä paremmin pelinjohtaja voi vaihdella heittelyiden aikana merkkiä ja pelata lukkaria vastaan.

Ulkokentällä ajanhallinnallisesti on tärkeää osata esimerkiksi erilaiset [kiinniotto-heittorytmit](#). Pesäpallossa sentin ja viiden metrin palo ovat samanarvoisia. Onkin oleellinen taito osata tehdä sellainen suoritus, joka riittää kulloiseenkin tilanteeseen. Jos merkki ei ole päällä, riittää suoritukseksi varma pysäytys kroppa takana. Jos etenijä on hidas tai merkkinä on väärä pois, riittää tavallisesti varma perussuoritus. Mitä nopeampi etenijä on ja merkkinä on lento, vaaditaan usein nopeampi suoritus, jopa ns. ylirytm. Valmennuksellisesti onkin tärkeää erilaisten rytmien hallinta ja niiden harjoittaminen. Esimerkiksi tavallisia vastaantuloharjoituksia halliolosuhteissa on syytä vaihdella hitaalla, nopealla ja ylirytmillä teetetäviksi. Ulkona konkreettinen tapa on laittaa pesille eri etenijöitä ja mitata, mikä suoritus vaaditaan. Jos etenijöitä ei haluta kuormittaa, nykytekniikalla saadaan selville etenemisaikoja ja täten harjoituksiin voi ottaa sekuntikellon ja mitata ulkokentän suoritusajoja eri tilanteissa.

Sisäpelissä ajanhallintaa voi kehittää erilaisilla etenemisharjoitteilla ja pienpeleillä, missä pyrkimyksenä on yhtä aikaa minimoida ja maksimoida aikaa. Yleinen yleispalaute pesäpallossa pelinjohtajalla on jaksotauolla tai pelin jälkeen ”otettiin huonoja lähtöjä” tai ”ottakaa parempia lähtöjä”. Onko pelinjohtaja yksilöinyt ja harjoituttanut teknisesti oikeaa lähtötyyliä (painonsiirtoa tai vauhdista lähtöä) tai onko maksimaalista kärkkymisetaisyyttä mitattu? Olen usein koulutuksissa harjoituttanut etenemistä apuviivojen tai -karttioiden avulla:

- Ensimmäinen apuviiva siihen, kun lukkari saa pallon
- Toinen apuviiva, kun hän ottaa alkuasennon
- Kolmas apuviiva siihen, kun lukkarin syöttöliike lähtee alaspäin
- Neljäs apuviiva siihen, missä ollaan syötön irrottua lukkarin kädestä

Näin olemme harjoitelleet lähdön rytmittämistä, riittävää etäisyyttä ja vauhdista lähtemistä G-ikäisistä (7–8-v.) lähtien.

4.2. Tilanhallinta

Tilaa voi hallita yksilönä ja kollektiivina. Pallopeleissä yksilönä tilaa hallitaan esimerkiksi vapaata syöttöpaikkaa etsiessä ja hakiessa. Kollektiivisia muotoja ovat esimerkiksi jalkapallon aluepuolustus, koripallon paikkapuolustus tai jääkiekon trapmuodot tai rintamahyökkäykset. Terminologisesti pesäpallosta löytyy yhtymäkohtia muihin pallopeleihin. Miesvartioinnin vastine pesäpallossa on vaikkapa parhaiden lyöntien pois pelaaminen tai liikkuva sumppukuvio, aluepuolustuksen vastine voisi olla esimerkiksi staattisempi sektoripelaaminen. Hyökkääminen alivoimaisena voisi olla toisella lyönnillä keskustaan lyöminen, ylivoimahyökkäys saadaan esimerkiksi takapelaamisella yhtä pelaajaa vastaan.

Tilanhallinnallisesti ulkopeli on mennyt vuosien saatossa yhä enemmän kollektiiviseksi pelaamiseksi, missä esimerkiksi lyöjän ja lyönnin (1.,2., tai 3.), lyöjän vauhdin, pelin tilanteen, etenijän, palojen määrän, lyöjien määrän mukaan ulkopelissä tilaa täytetään eri tavoin. Nopean etenijän ollessa kakkospesällä on tultava lähelle ja jättää vapaa tila johonkin paikkaan. Selvässä johtoasemassa suojellaan läpilyöntejä, toisella ja kolmannella lyönnillä täytetään saumat. Ja niin edelleen.

Sisäpelissä tilaa hallitaan esimerkiksi lyönnin paikkaa havainnoimalla, kaarta miehittämällä tai kärkeymällä ulkopelaajan sijainti huomioden, esimerkiksi ykköspesältä voi aina kärkeä vähintään yhtä pitkälle kuin mitä ykkösvahdin etäisyys on pesästä – sivuliike on näet nopeampi kuin peruuttaminen.

Harjoituksellisesti tilanhallinnallisia harjoituksia ovat esimerkiksi lyönnin suuntaaminen ulkopeliryhmitys huomioiden – jo pienestä asti kannattaa harjoituttaa lapsilla omaa havainnointia ja päätöksentekoa esimerkiksi pienpeleillä ja pienryhmäharjoituksilla. Olen käyttänyt koulutuksissa esimerkiksi pehmopalloa, jolloin etupelaajan on turvallista tulla lähelle. Lähelle tullessa lyödään kovaa, kauas jäädessä pientä. Tai ottanut useamman ulkopelaajan keskelle salia ja vaihdellut vauhtiani – ulkopelaajien tehtävä on liikkua vauhdin mukaan kollektiivisesti. Myös kahden ulkopelaajan porttipallot lyömällä tai heittämällä tai porttipallo kahdella portilla (2-puolella ja 3-puolella, ulkopelaajan lähtiessä keskeltä) opettavat niin sisä- kuin ulkopelillisesti tilanhallintaa: lyöntivalinnan tekemistä, vastuunjakoa, puhetta, yhteisliikettä, varmistusta.

Kun asioita on riittävästi harjoiteltu, voidaan niitä vaatia peleissäkin. Kannattaako pesäpallossa suosia esimerkiksi perinteistä pelinjohtajan kautta lyömään -mallia? Itse en antaisi ainakaan valmista lyöntivaihtoehtoa vaan korkeintaan ohjeet ”seuraa ulkokenttää” tai ”lyö merkin mukaan, katso kuka on etenemässä”.

4.3 Välineenhallinta

Pesäpallossa hallittavia välineitä on monta – maila, räpylä ja pallo. Välineenhallintaa vaativia teknisiä suorituksia ovat lyöminen, heittäminen, syöttäminen, kiinniottaminen sekä näiden yhdistelmät ja variaatiot. Tavoitteena on se, että osaamme hallita välinettä tilanteeseen nähden parhaalla mahdollisella tavalla ottelutapahtumassa. Välineenhallintataitojen kehittäminen yksittäisinä taitoina suljettuina ”blokkiharjoitteina” ovat perusteltuja etenkin nuoremmissa junioreissa, mutta taitojen kohentuessa ja vakiintuessa tulisi tutkimusten mukaan ottaa mukaan vaihtoehtoja, joista urheilija valitsee tilanteeseen nähden oikean, jolloin puhumme ”random-harjoittelusta”. Erilaiset pienpelit ja tilanneharjoitukset ovat mainio esimerkki pesäpallon random-harjoittelusta.

Moni voi ajatella, ettei välineenhallinta liity pelitaitoihin. Itse näin asian niin, että joukkueen pelaamista voi paljonkin suhteuttaa oman joukkueen ja vastustajan

välineenhallintataitoihin. Myös joukkueen pelinjohtajan yksi tärkeimmistä pelitaidoista on peluuttaa pelaajia niin, että se tukee pelaajien välineenhallintaa. Esimerkiksi Joni Rytönen tai Sami Haapakoski voivat huoletta kokeilla ensimmäisellä ja lyödä toisella näpin rajaan, koska mailan- ja pallonhallinta on niin korkealla tasolla. Tai Jere Dahlström voi jättää viimeiseen ajolähdössä ja lyödä pallon viimeisellä maihin, koska hänellä on pomminvarma ilkeä pussinpohjalyönti, joka menee aina maihin. Vastapainoksi jopa Superpesistasolla on lyöjiä, joiden ei kannata juuri koskaan lyödä näppejä, koska laittoman tai huonolaatuisen lyönnin riski on niin iso. Ulkopelissä vaikkapa minä itse sain Matti Iivarisen ”kouhukoulun” jälkeen pahat heitot kolmospesällä varmasti kiinni, joten sanoin etupelaajille Vimpelissä ja Jyväskylässä, että voivat tehdä huoletta nopeita suorituksia ja tinkiä heiton laadusta. Suhteutin siis omat välineenhallintataitoni peliin. Sisäpelissä etenijä voi lähteä kolmosella pesästä, jos kopparilla on hidas kiinniotto-heittoyhdistelmä tai lyöjä lyödä ”bermudavarsia”, jos kakkosvahti on epävarma.

Teimme seurakehittäjien kanssa kolme vuotta sitten tutkimusta F-, G-, ja E-junioreiden peleistä. E-pojissa kakkoskoppari joutui suorittamaan keskimäärin 2–3 peliä kohti, joten menestystä hakevien joukkueiden oli helppo ”piilottaa” koppariksi vähemmän pelannut pelaaja. Piilottamisessa on kaksi pointtia, joiden välillä valmentaja joutuu taiteilemaan. Itse suosisin ulkopelipaikkojen jatkuvaa kierrätystä, jotta pelaajat oppivat eri pelipaikkojen vaatimuksia ja saavat riittävän määrän suorituksia. Ymmärrän toisaalta myös, että piilottaminen on joskus pelaajan kannalta viisastakin. Jos lapsi on ensimmäistä kertaa pesäpallokentällä ja hänet laitetaan keskelle eikä hän saa pelissä kertaakaan palloa kiinni, voi mieli olla maassa. Lapset osaavat nuoresta asti verrata omia taitojaan muihin. Ehkä joskus onkin viisasta harjoituksissa kehittyä riittävälle tasolle, ennen kuin voidaan laittaa vaativalle pelipaikalle.

Lukkaripelissä pallon ja lautasen hallinta yhdistyy olennaisesti pelitaitoihin. Jos osaat hyvin sijoitella palloa eri puolille lautasta ja ymmärrät, että lyöjä ottaa uhat siepparia kohti ja osaa hyvin rajaleikkurin, syötä palloa omille varpaille. Tai jos hallitset varman perussyötön ja korkean syötön, voit käyttää rohkeasti takatilanteessa vääriä ja puolikorkeita.

Välineen kesyttämiseen ei yksinkertaisesti riitä pelkkä ohjattu joukkueharjoittelu. Erikssonin 10 000 tunnin ”sääntö” ei ole tuulesta temmattu pesäpallonkaan suhteen. On oltava omatoimista pallon pompottelua, näppien ja kovien lyömistä omasta ja kaverin syötöstä, pallon heittämistä ja kiinniottamista seinän kautta, pihahöntsyjä. Kuten Juhani Tamminen sanoi, joukkueharjoitukset ovat tilaisuuksia, johon tulla esittelemään, mitä omalla ajalla on opittu.

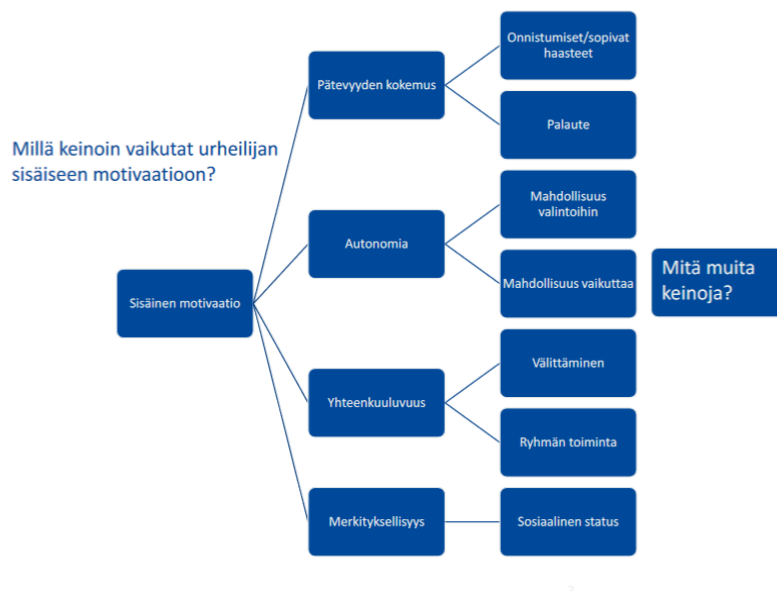
5 LAJIN PSYKKISET JA SOSIAALISET VAATIMUKSET

Kettusen mukaan ”motivaatio on sitä, että unelmien ylle vedetään työhaalarit”. Tästä seuraa tavoitteen asettelu ja sitä kautta toiminta. Motivaation ja tavoitteen ”siltana” toimii puolestaan asenne.

Yksilön ”luonne”, kunnianhimo, ns. saavuttamisen tarve sekä erilaiset joukkuetaidot lienevät pesäpallon psyykkisistä ja sosiaalisista taidoista tärkeimmät ja ovat seurasta edellä mainituista. Kaikkiin näihin vaikuttaa merkittävästi se, kuinka sisäsyntyisiä joukkueen jäsenten motivaation lähteet ovat. Sisäiseen motivaatioon vaikuttaa tutkimusten mukaan (Kuva 1) ainakin:

1. Pätevyyden kokemukset
2. Autonomian tunne
3. Yhteenkuuluvuuden tunne
4. Merkityksellisyys

Kuvio 1: Sisäinen motivaatio



Unelmointi, motivaatio, asenne ja tavoitteiden asettelu ovat kaiken lähtökohtana, jonka jälkeen voidaan puhua yksityiskohtaisemmin erilaisista psyykkisistä ja sosiaalisista taidoista, joista esittelen tärkeimmät tunne- ja vuorovaikutustaidot.

5.1 Tunnetaidot

”Tunne itsesi” oli jo antiikin filosofian Sokrateen (460–399 eaa.) ohjenuora. Tunnetaidot voidaan jakaa portaikkomallisesti siten, että aina yllä oleva taito on edellytys seuraavalle. Tunnetaitoja ovat:

1. Tunteiden tunnistaminen
2. Tunteiden nimeäminen
3. Tunteiden hyväksyminen (osaksi itseä)
4. Tunteiden säätely

Itsetuntemus johtaa siihen, että urheilija tai valmentaja oppii esimerkiksi itselle sopivan kilpailuun valmistumisen. Tässä mallina voi käyttää esimerkiksi Haninin IZOF-mallia, jossa nimetään onnistunutta tai epäonnistunutta suoritusta korreloivia tunteita ja jaetaan tunteet vielä miellyttäviin ja epämiellyttäviin (Kuvio 2)

Kuvio 2: Tunnetilat ennen onnistunutta ja epäonnistunutta suoritusta

TUNNETILA ENNEN ONNISTUNUTTA SUORITUSTA

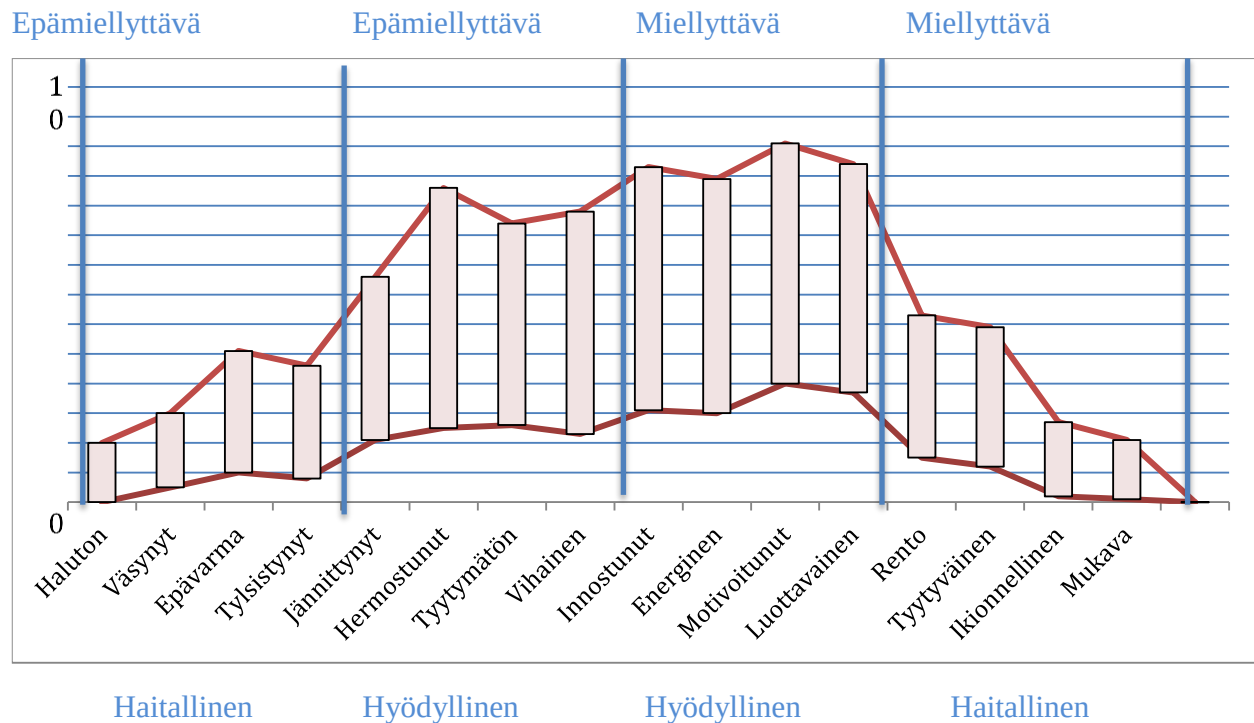
Listaa myönteiset koetut tunteet	Listaa kielteiset koetut tunteet
+ energinen	- jännittynyt
+ motivoitunut ...	- vihainen ...

TUNNETILA ENNEN EPÄONNISTUNUTTA SUORITUSTA

Listaa myönteiset koetut tunteet	Listaa kielteiset koetut tunteet
+ mukava	- epävarma
+ rento ...	- haluton ...

IZOF-mallin ison otannan tuloksissa huomioitavaa ja mielenkiintoista on se, että epämiellyttävä tunne saattaa korreloida onnistunutta ja miellyttävä epäonnistunutta suoritusta. Kannattaako siis esimerkiksi perinteistä ”Älä jännitä” -ohjetta antaa vai voisiko sen muotoilla esimerkiksi ”Sinua saa jännittää, se on hyvä, että sinua jännittää”.

Kuvio 3: IZOF-malli



Joissain yhteyksissä puhutaan myös tunteiden hallinnasta, mutta mielestäni tämä ei ole pesäpallossa paras mahdollinen termi – hallinta on melko kova termi ja kategorisoi mielestäni tunteet ”huonoihin” ja ”hyviin”. Siksi käytän mieluummin säätely-sanaa, joka on mielestäni eri tunteet hyväksyvämpi ilmaisu.

Vuonna 2016 tein [Pesäpallon lajivalmentajatutkinnon lopputyöni](#) pesäpalloilijan tunnetiloista ja -taidoista. Tässä yhteydessä koen mielekkäänä tiivistää tunteiden osalta työni johtopäätökset:

Haastattelut (Juho Määttä ja Paula Rautiainen) tukevat teoriakirjallisuutta siinä, että omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja hyväksyminen on tärkeää. Erityisen tärkeää olisi jo nuorena pelaajana oppia itsetuntemusta. Valmentajien ja pelinjohtajien

taas on hyvä tietää, että *itsetuntemus on paitsi opittavissa, myös opetettavissa*. Molemmat haastateltavat ovat joko omien vastoinkäymisten tai ”pakotettuna” vasta uran myöhemmässä vaiheessa oppineet käsittelemään ja hyväksymään varsinkin epämiellyttävät tunteensa. Tähän liittyy tärkeänä asiana se, että pelaajien kategorisoimista esimerkiksi ”pää ei kestä” tai ”kovien pelien mies” –luokkiin kannattaa välttää. Kuten Jukka Latvala kerran totesi, ”nyt ei pää kestänyt, mutta ensi vuonna voi kestää”.

Toiseksi pohtisin, *onko miespelaajilla ja –joukkueilla opittavaa naisilta – ja sama toisinpäin: voisivatko naiset oppia jotain miehiltä*. Todennäköisesti naiset puhuvat miehiä avoimemmin tunteistaan ja ainakin Kirittärien tapauksessa kokemukset tehtäväsuuntautuneesta metodista ja avoimesta keskustelusta olivat erinomaiset, Rautiaisen mukaan jopa ns. dynastian lähtökohta. Miesjoukkueissa saattaa vallita ns. machokulttuuri, eikä omien tunteisiin liittyvien kehityskohteiden tunnustaminen ole välttämättä helppoa. Omat ja Määttälän nuoruusvuosien kokemuksemme ovat, että heikkous tulkitaan helposti heikkoudeksi eikä vahvuudeksi, kuten Rautiaisen ja Kirittärien tapauksessa. Toisaalta, oman ja Jussi Parven tutkimusten perusteella voisi miettiä, ovatko naiset välillä liiankin pedantteja esimerkiksi otteluun valmistautuessaan. Ongelmasuuntautuneisuuden sijaan tunne- ja merkityssuuntautuneisuus (kts. [linkki](#)) voisivat olla parempia keinoja löytää flow-tila.

Kolmanneksi, kirjallisuuden ja haastatteluiden perusteella *pesäpalloilijoiden olisi hyvä oppia tuntemaan itselle sopiva vireystila ja siihen liittyvät tunteet*. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteet ovat tutkimuskirjallisuuden perusteella varsin pysyviä, joten yhtä ainoaa ja oikeaa optimaaliseen vireystilaan liittyviä tunteita on vaikea esittää. IZOF-mallin ja haastateltavien kommenttien perusteella luottavainen ja motivoitunut ovat suorituksen kannalta myönteisiä ja samalla miellyttäviä tunteita, joihin kannattaa pyrkiä.

Edelliseen läheisessä yhteydessä, neljänneksi, *tärkeää olisi erilaisten epämiellyttävien tunteiden säätelymekanismien oppiminen ja opettaminen*. Kokkosen sanoin, ”mitä useampia selviytymiskeinoja urheilijalla on käytössään, mitä rohkeammin ja

ennakkoluulottomammin hän kokeilee niiden toimivuutta ja mitä jouhevammin hän onnistuu niitä tilanteen edessä vaihtelevaan, sitä paremmin hän onnistuu stressiään käsittelemään ja selviämään stressaavasta tilanteesta.” Lähdekirjallisuuden ja haastattelujen perusteella säätelykeinoja on runsaasti. Pesäpalloilijat voivat turvata esimerkiksi ongelmasuuntautuneisiin (esim. videoiden katselu), tunnesuuntautuneisiin (esim. pukukoppihuumori tai –musiikki) tai merkityskeskeisiin (esim. myönteisten asioiden muistuttelu) keinoihin.

Viidenneksi, tutkimuksen perusteella voisi antaa seuraavia ohjeita:

1. *Anna tunteiden (myös ikävien) tulla sellaisina kuin ne ovat*
2. *Vältä pelaajana tai valmentajana ”Lopeta tuo” tai ”Älä itke” –kaltaiset ohjeet mutta pyri silti käsittelemään tunteet niin, että ne eivät jää sinulle tai joukkuekaverillesi vellomaan pitkäksi aikaa.*

Kuudenneksi, *pesäpallo on kaikesta edellä mainitusta huolimatta joukkuepeli*. Vaikka tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen ovat tutkimuksen perusteella yksilön kannalta suotuisaa, täytyy muistaa, että pelaaja on vastuussa itsensä lisäksi myös joukkueelleen. Raja täytyisi vetää siihen, millainen toiminta on joukkuetta palvelevaa. Tällöin joudutaan punnitsemaan esimerkiksi vihan, kateuden ja raivon ilmaisemista ulospäin. Haasteena saattaakin olla minuuden ja yksilöllisyyden säilyttäminen siten, että toiminta on joukkueen tavoitteita palvelevaa.

Seitsemänneksi ja viimeiseksi pohdin, *mitkä tunteet jäävät mieleen peliuralta sen päätyttyä ja mitkä keinot edesauttavat myönteisen näkemistä pelaamisessa*. Peliura on vain yksi vaihe ihmisen elämässä. Sopsisikin toivoa, että peliuralta jäisivät päällimmäisinä mieleen myönteiset kokemukset ja tunteet. Vaikka Rautiaisen kohdalla pedantti valmistautuminen ja epämiellyttävät tunteet ovat todennäköisesti myös menestystä selittäviä tekijöitä, tuntee hän nyt kaihoa peliuralta. Tätä kuvastivat seuraavat kommentit:

--- *niin mä ajattelin että huh, nyt se on ohi*

--- *että mun ei tarvii enää*

- *mä en osannu sillon nauttia*
- *mä en osannu olla silloin onnellinen*
- *mä olin vaan niin huojentunut että mun ei tarvi enääpelata*
- *pitääkö aina menestyksen eteen nähdä kärsimystä niin ettäon ranteet auki*
- *olis ollu mahtava nähdä jos se urheileminen olis perustunut enemmän iloon ja luottamukseen*
- *sitä mä en enää valitettavasti pääse kokemaan*

5.2 Kuuntelun taito

Vuorovaikutustaidoista nostan esiin kuuntelun taidot. Aluksi esitän kysymyksen: millainen on hyvä kuuntelija? Kuuntelun taidot voidaan luokitella passiivisiin ja aktiivisiin ja kuten tunnetaidot, nekin kumuloituvat aste asteelta.

Passiivinen kuuntelu:

- a) taito olla hiljaa (1. taito)
- b) taito kuulla mitä toinen sanoo (2. taito)
- c) taito aistia toisen sanattomia viestejä (3. taito)

Aktiivinen kuuntelu

- d) taito antaa palautetta, mitä on vastaanottanut sanallisesti tai sanattomasti (4. taito)

Huomion kohdistaminen ja tilan antaminen puhujalle asettavat meille itse kullekin haasteita hektisinä ja tietoteknisinä aikoina. Kuuntelun edellytyksiä ovat mm. seuraavat

- 1. pidä suu kiinni
- 2. vaikene
- 3. suuntaudu kohti toista
- 4. laita muut tekemiset kuten älylaitteet syrjään
- 5. pidä katsekontakti

6. pidä avoin asento

7. eleet

8. ilmeet

“Meillä on kaksi korvaa ja yksi suu, käytä niitä samassa suhteessa”. Pesäpallojoukkueessa haasteita kuuntelussa voi tulla monella eri tasolla. Pelaajat eivät kuuntele toisiaan, pelaajat eivät kuuntele valmentajaa, valmentaja ei kuuntele pelaajia. Vaikka eri mieltä oltaisiin monesta eri asiasta, olisi toimivan vuorovaikutuksen ja ilmapiirin kannalta oleellisen tärkeää, että jokainen pääsee kertomaan mielipiteitä ja ne aidosti kuunnellaan ja otetaan huomioon, ennen kuin tehdään päätöksiä puoleen taikka toiseen. Tästä on aasinsilta sisäisen motivaation lähteisiin. Hyvä kuunteleva ilmapiiri näet johtaa sekä pätevyyden, autonomian, yhteenkuuluvuuden sekä merkityksellisyyden kokemuksiin.

5.3 Tunteiden säätelyn ja vuorovaikutuksen kompastuskiviä

On huomattava, että tulkitsemme maailmaa voimakkaasti oman suodattimemme kautta, joilla ei ole todellisuuden kanssa välttämättä mitään tekemistä. Alla olevasta listasta esimerkiksi itse olen todennäköisesti käyttänyt näitä kaikkia, samalla tärkeää on reflektoida ja tunnistaa jälkikäteen erilaiset suodattimet, joita ovat mm.

1. **Pakkoajatukset:** ”Meidän on pakko voittaa”, ”Minun on pakko onnistua
2. **Oletukset:** ”Häviämme tänään Siilinjärvelle, koska olemme aina hävinneet.”
3. **Syytökset:** ”Petin koko joukkueen”, ”Kaikki on lukkarin vikaa
4. **Sadut:** ”Kun siirryn muualle pelaamaan, kaikki muuttuu paremmaksi
5. **Yleistämiset:** ”Tämä on taas tätä minun tuuriani
6. **Katastrofiajatukset:** ”Aamulla ei käynyt palloon eikä tolppa pysynyt. Pelistä tulee vaikea
7. **Myönteisen torjuminen:** ”Se oli vain tuurilyönti”
8. **Kielteisessä vellominen:** ”Miten voisin olla iloinen, kun päästin eilen lyönnin läpi.”
9. **Leimat:** ”Olen huono”
10. **Suodattaminen:** ”Tässä pelissä ei ollut mitään hyvää”

Vuorovaikutustilanteisiin voi käyttää esimerkiksi seuraavaa “vältä näitä”-listaa:

1. ”Älä jännitä” **määräily, ohjailu, komentelu**
2. ”Jos et nyt paranna, menetät pelipaikkasi” **uhkailu**
3. ”Sinun olisi pitänyt lyödä näppi” **saarnaaminen**
4. ”Minusta sinun pitäisi nyt vaan unohtaa koko juttu” **valmiit ratkaisumallit**
5. ”Kokemuksesta tiedän, ettei tuo tule onnistumaan” **luennointi**
6. ”Olet kyllä laiskin pelaaja, joka minulla on ollut” **tuomitseminen**
7. ”Olet niin taitava, että kyllä sinä tämän hoidat” **myötäily**
8. ”Kusipää” **nimittely, leimaaminen**
9. ”Taidat olla väsynyt” **tulkinta, analysointi**
10. ”Huomenna kaikki on paremmin” **säälittely**
11. ”Kuka neuvoi sinua lyömään Kuosalle” **kuulusteleminen**
12. ”Puhutaan jostain mukavammasta” **vetäytyminen**

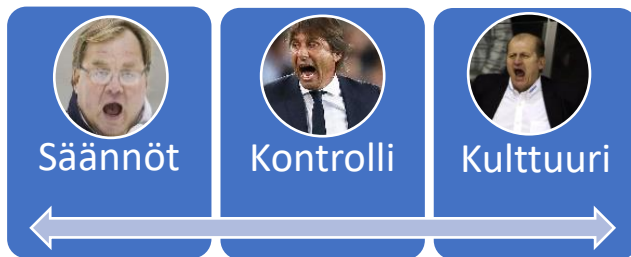
5.4 Yhteenvetoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista pesäpallossa

Mielestäni isoin este pesäpalloilijan erinomaiselle suoriutumiselle pelitilanteessa on **häpeän** tunne. Yleensä puhutaan paineiden siedosta, jännityksestä, pelkotiloista, ahdistuksesta tai stressistä. Väittäisin silti, että nimenomaan koettu häpeä johtaa usein muihin suoritusta heikentäviin tunteisiin. Häpeävä pelaaja ei ole rohkea, miettii seurauksia, pelaa varmistellen eli tekee todennäköisesti asiat juuri pain vastoin kuin harjoituksissa. Sopivalla tavalla häpeämätön urheilija uskaltaa olla oma itsensä ja optimitilanteessa tuoda omat parhaat luonteenpiirteensä joukkueen hyväksi. Ja tässä ollaan mielestäni kaiken psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden ytimessä: ole oma itsesi, toteuta itseäsi, ole paras versio itsestäsi, uskalla ja juuri tässä ollaan myös valmentamisen ja ilmapiirin luomisen ytimessä. Häpeämättömät pelaajat pelaavat samalla joukkueen eteen kaarella, ulkokentällä ja mailan varressa ja uskaltavat sopivalla tavalla paljastaa myös heikkoutensa joukkueen edessä. Parhaimmillaan itseänsä ja toisia kunnioittava ja häpeämätön ilmapiiri johtaa heimoutumiseen.

Toisaalta heimoutuminen johtaa parhaimmillaan kahteen käsitteeseen, josta itse haaveilen valmentamisessa: sisältä päin johtamiseen sekä kulttuuriin. Haaveilen siitä, että joku päivä siirryn valmentamisesta tarkkailijaksi ja ympäristön luojaksi pelaajien

johtaessa paitsi itseään myös toisiaan. Kulttuuria voi puolestaan Marko Malvelan mukaan luoda sekä negatiivisessa että positiivisessa mielessä:

Kuvio 4: Negatiivinen kulttuuri



Kuvio 5: Positiivinen kulttuuri



Heimoajattelussa ei positiivisen kulttuurin mallissa ole tiukkoja sääntöjä, sakkokassoja ja niiden kyttäilyä – niitä ei tarvita, koska kulttuuri on luotu keskustelun ja ymmärryksen pohjalta. Yksi viiden minuutin myöhästymisen ei aiheuta polemiikkia, koska kulttuuri on vahva ja myöhästymisen ei isossa kuvassa ole ongelma.

“Tämä on meidän juttumme, meidän heimomme ja olemme ylpeitä tästä. Puolustamme toisiamme, haluamme toisillemme hyvää eikä mikään voi tulla meidän väliimme”. Omasta mielestäni tässä ollaan pesäpallovalmentamisen ytimessä, ennen kuin X:t ja O:t piirretään fläppitaululle.

6 LAJIN VAATIMUKSET VALMENNUSUUNNITELMISSA JA KÄYTÄNNÖN VALMENTAMISESSA / CASE KIRI G-POJAT

“Älä heitä” vai “heitä vaan”? Yksittäisen tilanteen tai pelin voitto vai pitkän tähtäimen ajattelu? Samaan liittyen, Mikko Kuosmanen kysyi meiltä pesäpallon lajivalmentajatutkinnolla: ”Olemmeko valmentamassa lapsuus- vai aikuisiän menestyjiä?”

Tutkimme muutama vuosi sitten eri joukkueiden naperoleirin ulkopelipaikkoja. Ne joukkueet, jotka peluuttivat lukkarina, ykkösvahtina ja kakkospolttajana pelistä toiseen samoja lapsia, voittivat enemmän pelejä. Onko tämä kuitenkaan pitkällä tähtäimellä viisasta? Meidän ajatusmaailmassamme haluamme olla tukemassa liikuntalakia mukaillen lasten kasvua ja kehitystä liikunnan ja urheilun – tässä tapauksessa pesäpallon keinoin, jäniteviä ja nopeita urheilijoita ja pelaajia, jotka osaavat itsenäisesti havainnoida ja tehdä päätöksiä sekä monipuolisia ja motorisilta perus- ja lajitaidoiltaan hyviä aikuisiän pelaajia. Haaveenani on, että kymmenien vuosien päästä joku valmennettavani sanoo, että ”h-ti sä olit huippuvalmentaja ja -kasvattaja”

Yksilö- ja joukkuetaitojen kehitys, onnistumisista iloitseminen, oivallukset etenijänä ja mailan varressa, ryhmähenki. Näihin asioihin kannattaa mielestäni kiinnittää huomio junioreiden harjoituksissa ja peleissä. Pikavoittoja voi saada junioripeleissä monin keinoin, mutta pitkällä tähtäimellä ne eivät välttämättä ole kovin järkeviä. Voittoja ei kannata estellä, mutta niitä ei kannata tavoitella keinolla millä hyvänsä. Voittoja kannattaa tavoitella seurauksena, ei syynä. Yksilön ja joukkueen laji- ja pelitaitojen kehitys, nämä edellä tulisi mennä. Esimerkiksi on syytä pohtia:

- käyttääkö mailamiestä (joka mailan laskiessaan tekee päätöksen lapsen puolesta) peleissä vai kannustaako etenijää lähtemään omilla lähdöillä.
- käskeäkö lukkarin antaa taktisen väärän tai tolpan tiettyyn paikkaan vai kysyäkö oikeita kysymyksiä vuoronvaihdon yhteydessä: “Näitkö kun nopea kärki meni ykköselle ja taitava numero 2 tuli lyömään?” “Ei ollut väärää alla ja yksinäinen etenijä oli kolmosella ja oli viimeinen lyönti, mitä kannattaisi syöttää?”
- käskeäkö lyöjän lyödä tietty lyönti vai kysyäkö lyöjältä oikeita kysymyksiä / antaa oikeita ohjeita ennen lyöntivuoroa: “Katso ulkokentän sijoittumista ja lyö sen mukaan.”
- rakentaako itse tietyt ulkopelikuviot vai antaa pelaajille mahdollisuuden oivaltaa asioita itse.

Oman tämänhetkisen valmennusfilosofiani tiivistäisin seuraavaan kuvaan.

Kuva 1: Valmennusfilosofia



Hyvä valmentaja osaa kysyä oikeita kysymyksiä, ei välttämättä antaa heti oikeita vastauksia. Kannattaa sallia kyseenalaistaminen, koska se on merkki yksilön ajattelusta.

Tarkalla silmällä ja korvalla kannattaa huomioida, jos jotakuta pelaajaa puraissse pesiskärpänen. Pesiskärpänen on luultavasti puraissut, kun lapsi

- harjoittelee innokkaasti myös vapaa-ajalla
- käy säännöllisesti harjoituksissa
- kertoo omista kokemuksistaan oma-aloitteisesti
- osallistuu touhuamiseen
- ehdottaa suosikkileikkejään, – harjoitteitaan tai – pelejään
- on vapaaehtoinen pieniin näyttötehtäviin
- touhuaa ohjeiden mukaisesti
- käy katsomassa pesispelejä

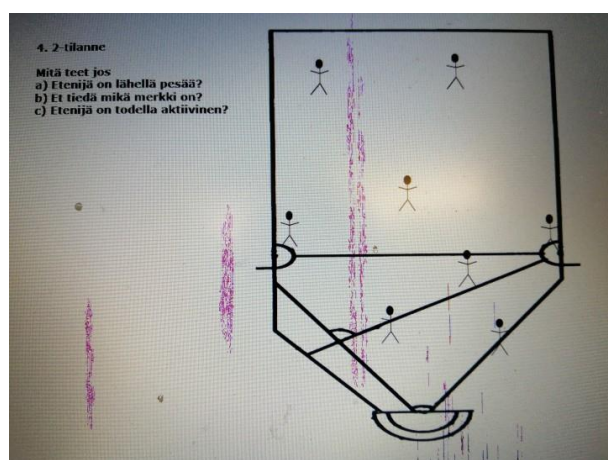
Kannattaa siis varaa aikaa keskusteluihin pesiskärpäsen puremille lapsille ja kuunnella heitä. Harjoitteet kannattaa rakentaa siten, että ne palvelevat yksilön havainnointikyvyn kehittymistä. Tuleeko harjoituksissa riittävä määrä aktiivisuutta, toistoja, onnistuneita

suorituksia ja onko ilmapiiri kohdallaan. Hyvän ilmapiirin merkitystä ei voi kylliksi korostaa.

Kannattaa luoda erilaisia [etenemisharjoituksia](#) ja harjoitteita, joissa joutuu valitsemaan erilaisista vaihtoehdoista. Esimerkiksi normaaliin putkilyöntiin voi yhdistää kolmoselta kärkkymisen ja omista lähtemisen. Maapallolla kärkkymään, välilyönnillä kotiin. Niitä asioita, joita haluaa toteutuvan peleissä, on myös harjoiteltava.

Harjoitteluympäristöstä kannattaa rakentaa paikka, jossa on tehtäviä, jotka motivoivat ja kehittävät lapsia ja nuoria. Teknisiä nyansseja ehtii hioa myöhemminkin, kun erilaisia toistoja on paljon. Sami Kalajaa mukaille, virheet ovat taidon oppimisen parhaat kaverit”. Ohjenuorani on, että ympäristö ja välineet ohjaavat kohti oikeita liikemalleja. Esimerkiksi sulkapalloilla saa turvallisesti heitettyä kovatehoisia heittoa, koripallon korilevyyn tai muuhun yläviistoon suuntautuva heitto ”pakottaa” kyynärpään nousemaan ja tekemään painonsiirron, telineeltä 1,5 litran tyhjän pullon lyöminen riittävältä etäisyydeltä seinään edellyttää mailan liikuttamista vaakatasossa riittävällä liikenopeudella. Tennismailoilla tai isoilla pehmopalloilla lyönnit tuovat onnistumisen kokemuksia ja aktiivista tekemistä. Jonoja vähän, toimintaa, iloa ja onnistumisia paljon pienryhmiä suosien ja jokaiselle tekemisen rauha suoden. Junioreiden kanssa voi yhdessä katsoa pelejä ja rakentaa kysymyksiä ottelun seuraamiseen. Pieniä taktiikkakokeitakin voi teetättää. Kuvassa 1 esimerkki yläkoululaisten lukkarileirin taktiikkakokeesta.

Kuva 2: Taktiikkakoe



Merkkipeli kannattaa rakentaa lasten peleissä riittävän helpoksi. Tarina kertoo, kuinka E-tyttö (alle 12-v.) tuli kotiin ja kysyi isältään, että “mikä se ennakkovaroitusmerkki on?” Suoraan syötöstä -merkistä kannattaa lähteä liikkeelle, koska sitä kautta etenemisen oppiminen helpottuu. Jos vastustajan lukkari antaa jatkuvasti taktisia vääriä, kannattaa merkki vain ottaa joskus pois päältä. Väärän huutokin on tärkeä pelitaito.

Kannattaa olla myös armollinen itselle. Kaikkea ei tarvitse osata juniorivalmennuspolulle lähtiessä. Valmista materiaalia on paljon olemassa. Esimerkkinä valmiista materiaaleista mainittakoon [105 Pesäpallo-onnistumista](#) ja [Suuntana Superpesis -pelaajapolku](#). Ilmapiiiri on syytä rakentaa erilaiset tunteet salliviksi. Jännityksestä voi puhua ja kertoa sen olevan täysin normaalia. Voi opettaa pelaajille, että tappiossa on voiton siemen. Polku Superpesikseen rakentuu askel kerrallaan ja yksilön kehitys etusijalla.

Kannattaa puuttua ajoissa, jos huomaat joukkueessasi olevan nuoria, jotka tavoittelevat pelkästään voittoa, eivätkä ajattele peliuran olevan pitkä polku, jossa voi myös epäonnistua ja kokeilla erilaisia juttuja.

Jaamme valmentamisessa yhdessä viiden apuvalmentajani kanssa tavoitteet edelliseen perustuen kolmeen osaan: kasvatukselliset, liikunnalliset sekä laji- ja pelitaidolliset tavoitteet (Kuvio 6)

Kuvio 6: Kiri G-pojat tavoitteet

TAVOITTEET / GP 2022		
KASVATUKSELLE TAVOITTEET	LIKUNNALLISET TAVOITTEET	LAJI- JA PELITÄIDOLLISET TAVOITTEET
Oppia nauttimaan liikunnasta. Oppia toimimaan yksinkertaisten ohjeiden mukaisesti. Oppia odottamaan vuoroa. Oppia keskittymään pelissä ja harjoituksissa pieniä jaksoja kerrallaan. Oppia toimimaan parin kanssa yhteistyössä (ja osana ryhmää). Oppia pukemaan omat varusteet. Monilajisuuden tukeminen.	Innostua liikumaan omatoimisesti kotona, koulussa jne. Tutustuminen liikuntaan ja sen riemuun erilaisin peleihin, leikkein ja kilpailuin. Tutustuminen hikoilemiseen ja hengästymiseen. Yksinkertaiset motoriset liikesarjat. Perusliikuntataitoja: Juokseminen Hyppääminen Heittäminen Kiinnittäminen Laukkaaminen Kääntäminen Pyörittäminen Kieriminen Välineenkäsittely Ja erilaiset tasapainoilut.	SISÄPELI Peruslyönti ilman vauhtia (vauhdin harjoittelua taitojen mukaan, oikeat askeleet alusta asti). Vaakamailanäppi. Säännöt: juoksu, palo, koppi, laitton, vihellykset. Yksinkertainen viuhkamerkki. Omien ratkaisuiden tekeminen etenijänä (kärkkyminen pesältä / maalyönnillä, ilman mailamiestä lähtö kolmoselta). ULKOPELI + LUKKAROINTI Heittämisen liikerata T-heitto. Pelipaikkojen nimet. Syöttämisen alkeet + perussyöttö ja väistäminen. Räpylän käyttö ja ulkopelisuoritukset taitotason mukaisesti

Fysiikan suhteen ohjenuoranamme on ”huijaa lapsi tekemään ominaisuusharjoittelua ilman, että lapsi tietää tekevänsä ominaisuusharjoittelua”. Tavoitteenamme on mahdollistaa paljon liikuntaa, toimintaa, toistoja, onnistumisia positiivisessa ilmapiirissä. On huomioitavaa, että suositusten mukaisesta n. 20 viikkoliikuntamäärästä 2,5 h tapahtuu kesällä ohjatuissa pesäpalloharjoituksissa. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että noiden kahden ja puolen tunnin aikana haluamme yhdistellä motorisia perusliikuntataitoja ja lihaskuntoharjoittelua laji- ja pelitaitoharjoitteluun mahdollisimman paljon, koska lajiharjoittelua ei kaikilla omalla ajalla tule – eikä tarvitsekaan tulla. Fyysisistä ominaisuuksista painotamme ison liikkumismäärän (kestävyys pl. nopeuskestävyys) lisäksi hermostollista harjoittelua (taito, nopeusvoima, nopeus erit. askeltiheys ja reaktionopeus) sekä hieman lihaskestävyysharjoittelua lajiin yhdistettynä.

Nopeusvoimaharjoittelussa tyypillinen harjoite on esimerkiksi klassinen pesänryöstöleikki, jossa pallo haetaan kinkaten ja hyppien ja palautetaan syöttäen, itselle koppia heittäen tai pallo maahan tiputtaen ja räpylällä ns. nousevaan palloon kauhaisten.

Toinen esimerkkiharjoite, missä yhdistellään taitoja, on ”jatkuva polttopallo” – rajatulla alueella on iso määrä palloja, joilla kaikki voi polttaa toisiaan heittäen. Kun lapseen osuu pallo, menee hän tekemään lajitehtävää valmentajan kanssa (esimerkiksi sulkapallon heitto, syöttäminen, lyöminen, pallon pompottelu mailalla) esimerkiksi niin, että polttopalloalueen ja lajitehtävärastin välissä tehdään mennessä ja tullessa tikapuukoordinaatioita tai -juoksuja, hyppyjä, kinkkoja, kuperkeikkoja, kärrynpyöriä, tukkipyörimisiä ja niin edelleen.

Nopeusharjoittelussa yhdistyy lähestulkoon aina laji: esimerkiksi paritehtävänä toisella pareista on kädet suorana sivuilla ja molemmissa käsissä on pallo. Jompikumpi palloista tiputetaan maahan, ja lapsen tehtävänä on reagoida nopeasti tiputukseen parin-kolmen metrin päästä, ottaa terävät askeleet ”peliasennosta” ja ottaa pallo yhdestä pompusta kiinni räpylän kanssa. Toinen esimerkki olkoon ulkopelisuorituksen tekeminen tiheän tikapuujuoksun jälkeen, kolmas maa-meri-laiva-harjoite erilaisia viuhkamerkkejä näyttäen ja lähtötilanteessa lapset silmät kiinni pitäen.

Lihaskestävyysharjoittelua toteutamme esimerkiksi pariharjoitteena niin, että toisella pareista on joko iso tai pieni pallo parin metrin päässä suorittajasta. Suorittajalla on maila kädessä ja hän tekee vaikkapa istumaan nousun ja näppilyönnin baseball-tyyliin alakautta heitettyyn palloon – sekä ”oikealta” että ”väärältä” puolelta. Tässä on yhteys myöskin taitoharjoitteluun, jota toteutamme molemmin käsin, jaloin ja molemmin päin kiertäen muistakin, kuin pelkästään pelissä vaadittavista kulmista hermoverkkojen tihentymisen ja paksuuntumisen johdosta ja sitä myötä monipuolisten liiketaitopankkien kehittämiseksi. Liikkuvuusharjoittelua emme ole juuri tehneet, tässä on selvä kehityskohteemme. Toki lajisuorituksia ja lihaskuntoharjoittelua monesta eri kulmasta ja ääriasennoista tehden koemme, että liikkuvuuskin kehittyy – esimerkkinä mailan kanssa tehdyn askel- tai valakyykyn yhdistäminen lajisuoritukseen.

[Linkki 1: G-pojat talvi 2021](#)

[Linkki 2: Pesisliikkariharjoitteita](#)

[Linkki 3: Ulkopelin pelitaitoharjoitteita](#)

[Linkki 4: Sisäpelin pelitaitoharjoitteita](#)

7 HARJOITTELUN OHJELMOINTI PESÄPALLOSSA

Pesäpalloharjoittelun ohjelmointiin voi yksilö- tai joukkuekohtaisesti soveltaa perinteistä, modernia tai blokkimallia. Kenties yleisin malli on edelleen ns. perinteinen, jossa maksimaalinen suorituskyky pyritään saamaan esiin kilpailukaudelle. Haasteena on se, että kilpailukausi kestää 3-4 kuukautta, joten ns. yhden huipun saavuttaminen ei välttämättä ole järkevintä – suorituskyky nimittäin tavallisesti laskee nopeasti ”kuntopiikin” jälkeen. Perinteisessä ohjelmointimallissa tiivistäen peruskuntokauden määräpainotteisesta ja matalatehoisesta harjoittelusta edetään kilpailuun valmistavan kauden kovatehoisesta ja pienemmän määrän harjoittelun kautta kilpailukaudelle ja toivotaan, että huippukunto pienellä virittelyllä tulee esiin.

Nykyään valtaosa huippupesisjoukkueista ohjelmoi harjoittelun kahden tai kolmen huipun mallilla, jossa yksi ”piikki” rakennetaan hallikaudelle, toinen sarjakauden alkuun ja kolmas pudotuspeleihin. Tällä tavalla ohjelmoituna urheilijat ovat koko ajan hieman lähempänä huippukuntoa kuin yhden huipun mallissa vaikka yksittäinen ”piikki” ei välttämättä ole niin hyvä kuin yhden huipun mallissa.

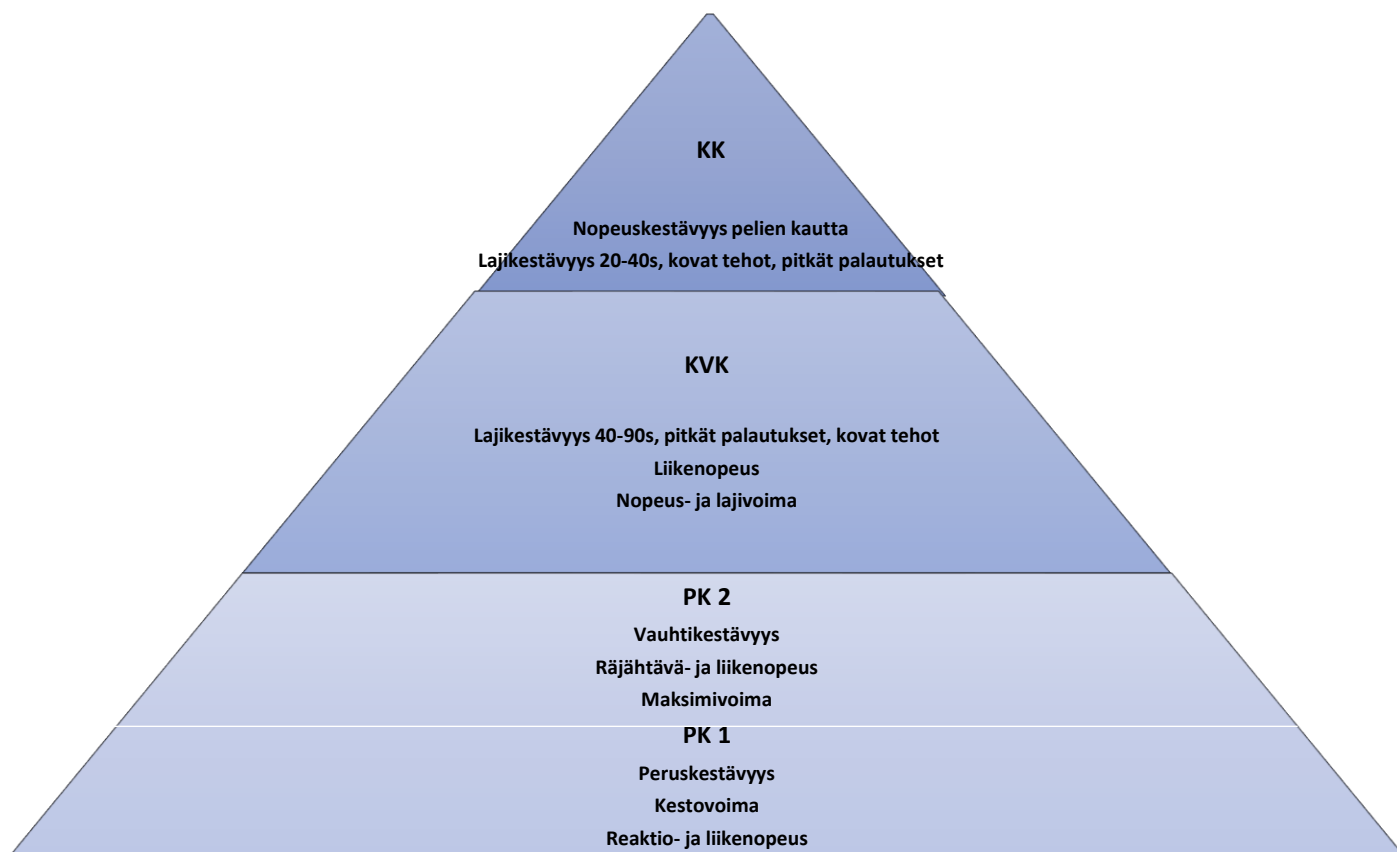
Perinteinen malli soveltuu erityisen hyvin nuorille pelaajille, jotka haluavat kehittää pitkällä tähtäimellä montaa eri ominaisuutta – tosin monen eri ominaisuuden samanaikainen kehittäminen on haastavaa ja jopa ristiriitainen toteuttaa

Lajimme rikkaus ja samalla haaste on sen monipuolisuus. Harjoittelun ohjelmoinnissa on oltava tietous paitsi fyysisten ominaisuuksien, myös erilaisten lajiharjoittelumuotojen fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta. Vaikuttaisi siltä, että erityisesti hermostolliseen ylikuormitustilaan ajautuminen on riskinä puoliammattilaislajissamme samalla, kun valtaosa huippupelaajista edelleen opiskelee tai käy töissä. Mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi esimerkiksi nuorten naispelaajien kokonaiskuormituksen seuranta.

7.1 Nopeuden, voiman ja kestävyys ohjelmointi

Koen mielekkäänä tässä yhteydessä esitellä modernin ohjelmointimallin vuosisuunnitelman (makrosykli) kuviona, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen ja jossa tarkoituksena on, että eri ominaisuudet “keskustelevat keskenään”. Pyramidiin (kuvio 7) on kirjattu ne ominaisuudet, joita tässä mallissa pyritään kehittämään kullakin harjoitusjaksolla eli mesosyklillä. Muissa ominaisuuksissa pyritään ylläpitoon.

Kuvio 7: Pesäpallon makrosykli ja mesosyklit



Aerobista kestävyyskuntoa on hyvä pitää yllä hyvillä alku- ja loppuverryttelyillä. Puoli tuntia päivässä ei tunnu isolta määrältä, mutta kuuden harjoituksen viikkotahdilla alku- ja loppuverryttelyistä (a`15min) tulee kolme tuntia ja kymmenellä viisi tuntia viikkoon.

7.2 Liikkuvuuden ohjelmointi

Liikkuvuuden paranemiseen tähtääviä harjoitusmenetelmiä ovat erilaiset venytykset ja venyttelyt. Kehittävä notkeusharjoitus sisältää 15–20 toistoa harjoitetta kohti, 3–5 sarjaa, intensiteetti 85–100 % ja yksittäisen harjoitteen kesto 30–60 s. Venyttelymenetelmiä on lukuisia ja niillä on useita eri nimiä (Kuvio 8). Kuten muussakin urheilussa, tavoite määrittää toiminnan. Alla olevassa taulukossa on listattu tavoitteet ja niitä vastaavat menetelmät. Kuten edellä on mainittu, liikkuvuusharjoittelun on oltava jatkuvasti läsnä harjoitusohjelmassa.

Kuvio 8: Venyttelymenetelmät

Harjoitustavoite	Harjoittelumenetelmä
Nivelliikkuvuuden lisääminen	Pitkäkestoinen venyttelyohjelma maksimaalisella venytysintensiteetillä, passiivisstaattiset menetelmät
Venytyksen sietokyky	Lyhytkestoiset venytykset: venytyksen toisto useita kertoja Pitkäkestoiset venytykset: Lihastonuksen aleneminen, psyykkinen rauhoittuminen
Alkulämmittely	Aktiivis-dynaamiset venytykset, oman urheilulajin suorituksia muistuttavat venytykset
Lihastonuksen lasku	Aktiivis-staattiset venytykset, rentousharjoittelu
Hyvinvoinnin edistäminen	Rentoutuminen, aktiivisstaattiset venytykset
Lajispesifin liikkuvuuden lisääminen	Aktiivis-dynaamiset venytykset, lajispesifien venytyskuormitusten jäljittely, vastavaikuttajalihasten vahvistaminen
Vammojen ennaltaehkäisy	Lyhyellä aikavälillä: Riittävä alkulämmittely Pitkällä aikavälillä: Lajispesifin liikkuvuuden lisääminen, liikkuvuusreservin parantaminen

Liikkuvuusharjoittelua kannattaa harjoittaa säännöllisesti aktiivisella liikkuvuusharjoittelulla harjoitusten alku- ja loppuverryttelyjen yhteydessä, joskus jopa pitkien palautusten aikana (esim. ylävartalon liikkuvuus maksiminopeus- tai jalkavoimaharjoituksessa ja alavartalon liikkuvuus ylävartalovoimaharjoituksessa, kts. myöh. 6.2.).

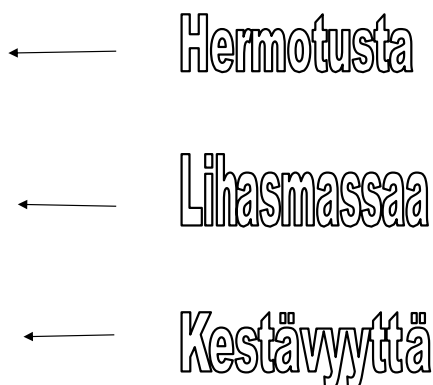
7.3 Kokonaisharjoittelun ohjelmointi viikkotasolla

Viikon mikrosyklissä haluan tässä yhteydessä huomioida myös paitsi fyysisten, myös lajiharjoittelun, koska näiden yhdistämisessä lieenee edelleen lajissamme haasteita. Kehitys perustuu harjoittelun, levon, ravinnon kolmioon. Seuraavassa mallissa kuormitetaan (esimerkki perusharjoittelujaksolta) eri elinjärjestelmiä peräkkäisinä päivinä, jonka jälkeen annetaan niiden palautua. Alkuvuikolla keskitytään hermostolliseen harjoitteluun (nopeus, nopeusvoima, taito), keskellä viikkoa kuormitetaan tuki- ja liikuntaelimistöä sekä sukuelimiä (voima) ja loppuviikosta hengitys- ja verenkiertoelimistöä (kestävyys). Viikon viimeinen harjoitus on luonteeltaan palauttava eli aerobinen peruskestävyysharjoitus, joka voidaan toteuttaa myös esimerkiksi matalatehoisena ”aivot narikkaan”-tyylisenä ulkopelidrilliharjoituksena.

Kuvio 9: Viikko-ohjelma perusharjoittelukaudelta

Kova viikko

Ma	Juoksut (UP käsi, SP taito)
Ti	1. Nopeusvoima 2. Kupa + painopallot
Ke	1. : Perusvoima (ala) 2. : Liikkuvuus (UP jalka / SP toistot)
To	1. : Perusvoima (ylä) 2. : Kimmoisuus
Pe	Nopeuskestävyys
La	Aerobinen (UP ”puhdistava treeni”, SP toistot)
Su	Lepo



Toinen tapa ohjelmoida yksittäinen viikko voi olla esimerkiksi tehdä maanantaina hermostollinen, tiistaina voimapainotteinen ja keskiviikkona kestävyyspainotteinen harjoitus, sen jälkeen torstai on kevyempi palauttava päivä (esimerkiksi aerobinen + liikkuvuus), jonka jälkeen alkaa uusi vastaava kierto - perjantaina hermostollinen, lauantaina tuki- ja liikuntaelimistö / sukuelimet ja sunnuntaina hengitys- ja verenkiertoelimistö / palauttava.

On kuitenkin huomattava, että isolla osalla huippupesäpalljoukkueista yhteisharjoittelu tapahtuu leirimuotoisesti viikonloppuisin. Haasteena on, että alkuvuikosta urheilijat eivät aina tiedä, millaista kuormaa viikonloppuna on tulossa tai että leiriviikonlopun alussa “syödään” loppuleirin kehittyminen.

Vaikka liikkuvuusharjoituksia on esimerkkikuvassa vain yksi, on huomioitava, että

1. liikkuvuusharjoittelu (esimerkiksi heikkouksien ja liikerajoitteiden kehittäminen) kuuluu hyvään alku- ja/tai loppuverryttelyyn
2. jalkoihin keskittyvässä voimaharjoituksessa tai puhtaaassa nopeusharjoituksessa voi palautustenkin aikana tehdä huoltavaa ja liikkuvuutta kehittävää harjoittelua ylävartalolle ja
3. ylävartaloon keskittyvässä harjoituksessa alavartalolle.

Haasteena monipuolisessa lajissa on se, että harjoiteltavia asioita on paljon ja levätäkin pitää, joten yksittäiset harjoitukset kannattaa miettiä parhaalla mahdollisella tavalla kokonaisuutta palvelevaksi. Toisaalta laji on huipputasolla voimakkaasti roolitettu, jolloin roolia palvelevaa harjoittelua voidaan voimakkaammin painottaa. Silti monia mietityttää kysymys “lähteäkö vahvistamaan vahvuuksia vai kehittämään heikkouksia?”. Tähän ei liene yksiselitteistä vastausta vaan vastausta on haettava tapauskohtaisesti urheilijan ikä, harjoittelutausta, geeniperimä ja rooli huomioiden. Nopeus esimerkiksi on vaikeasti kehitettävä ominaisuus ja tehoharjoituksissa on suurempi loukkaantumisriskikin.

8 KAHDEN HUIPPUPESÄPALLOILIJAN TESTITULOKSIA

Pyysin työhöni testitulokset Vimpelin Vedon Mikko Kanalta sekä Manse PP:n Saaga-Angelia Raudasojalta (taulukko 4). Molemmat pelaajat ovat ominaisuusmittarein valtakunnan eliittiä.

Taulukko 4: Kahden huippupesäpalloilijan testituloksia

Testi	Mikko Kanala	S-A Raudasoja
30m paikaltaan	3,61 sek	3,93 sek
Staattinen hyppy	62 cm	47,2 cm
Kevennyshyppy	68,2 cm	50,6 cm
5-loikka		12,95 m
PYE	21,0 m (2kg)	17,7 m (1kg)
PYT	23,4 m (3kg)	18,1 m (2kg)
RV	150 kg	82,5 kg
Penkki	160 kg	60 kg
MaVe	280 kg	
Kyykky 40cm penkille		145 kg
Lyönti	185 km/h	147 km/h
Heitto paikaltaan	137 km/h	
Heitto vauhdilla	147 km/h	123 km/h

9 LÄHTEET

Ahlqvist, J. 2004. Kärkietenijän sisäpelianalyysi pesäpallossa. Valmennus- ja testausopin Cum Laude —tutkielma. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Antikainen, J., Hautala, P., Huotari, M., Kivimäki, S-P; Mansikka, M. Pennanen, P., 2014–2019. Verkkomateriaali. [Suuntana Superpesis -pelaajapolku](#).

Haverinen, M., Hautala, P., Kuosmanen, M. 2016 & 2021. Harjoittelun ohjelmointi ja seuranta pesäpallossa. Kurssimateriaali. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto PLVT. Suomen Pesäpalloliitto ry & Varalan Urheiluopisto.

Hautala, P. 2016. Tunteet pelissä – tutkimus pesäpalloilijoiden tunnetiloista ja -taidoista. Lajinkehittämistyö, Pesäpallon lajivalmentajatutkinto PLVT. Suomen Pesäpalloliitto ry.

Huotari, M., Komulainen, J. 2014. [105 Pesäpallo-onnistumista](#). Verkkomateriaali. Suomen Pesäpalloliitto Ry.

Jouste, P. 2022. Henkilökohtainen tiedonanto. 26.4.2022.

Kanala, M. 2022. Henkilökohtainen tiedonanto 26.4.2022.

Karjanlahti, J. 2003. Roolin vaikutus etenemiseen miesten superpesiksessä. Lajinkehittämistyö, Pesäpallon lajivalmentajatutkinto PLVT. Suomen Pesäpalloliitto ry.

Kemppainen, J. 2015. Pesäpallon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Kettunen, P. 2021. Psykkinen valmennus – mitä se tarkoittaa? Luentomateriaali. Valmentajan ammattitutkinto. Itä-Suomen Liikuntaopisto.

Kuosmanen, M. 2020. [Menestyvä joukkue – kulttuuri ja johtajuus](#). Verkkoluento. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia.

Kuusisto, A. 2022. Henkilökohtainen tiedonanto. 25.4.2022.

Malvela, M. 2020. Rakkauden ja niukkuuden radikaali. Sprinttitalli ry.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. (toim.) 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-kustannus.

Pasanen, S. 2015. Pesäpallon oheisharjoittelun kuormittavuus ja rytmittäminen. Lajinkehittämistyö, Pesäpallon lajivalmentajatutkinto PLVT. Suomen Pesäpalloliitto ry.

Pennanen, P & Hautala, P. 2020. Koulutusmateriaali, 2-taso. Suomen Pesäpalloliitto ry.

Pitkänen, E. 2002. Roolin vaikutus etenemiseen miesten pesäpallossa. Lajinkehittämistyö, Pesäpallon lajivalmentajatutkinto PLVT. Suomen Pesäpalloliitto ry.

Pitkänen, E. 2015. Pesäpallon lajianalyysi. Valmentajan ammattitutkinto. Pajulahti.

Raudasoja, S-A. 2022. Henkilökohtainen tiedonanto 26.4.2022.

Suomen Valmentajat ry (toim.). 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus.

Welin, T. 2022. Henkilökohtainen tiedonanto 25.4.