

**Arttu Jurvakainen**

# **Pesäpallon lajianalyysi**

Lopputyö

Valmentajan ammattitutkinto

Itä-Suomen Liikuntaopisto

2022

## Sisällys

Johdanto .....	1
Pesäpallo – kansallispelimme monet puolet .....	2
1.1 Lajin historiaa .....	2
1.2 Pelin kulku .....	3
1.3 Kilpailusuorituksen rakenne – ottelupäivän fyysinen vaade .....	4
1.3.1 Kotiottelupäivä .....	4
1.3.2 Vierasottelupäivä .....	6
1.3.3 Kilpailutapahtuman energia-aineenvaihdunnasta .....	7
1.4 Pesäpallo fysiologian ja biomekaniikan näkökulmasta .....	8
1.4.1 Kestävyys .....	9
1.4.2 Voima .....	9
1.4.3 Nopeus .....	10
1.4.4 Liikkuvuus .....	11
1.5 Pesäpallon tekninen ja taktinen vaade: laji- ja pelitaidot .....	12
1.5.1 Pesäpallon lajitaidot .....	13
1.5.2 Pesäpallon pelitaidot .....	14
1.6 Pesäpallo psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta .....	17
1.6.1 Motivaatio .....	17
1.6.2 Tunnetaidot .....	19
1.6.3 Sosiaaliset taidot .....	20
Kokonaisvaltainen pesäpallovalmennus – lajin eri piirteiden huomiointi valmennussuunnitelmissa ja käytännön valmennustyössä .....	23
2.1 Valmennussuunnitelman peruspilarit – Case-esimerkki JoMa NSU 202224	
2.2 Ominaisuusharjoittelun ohjelmointi pesäpallossa .....	27
2.2.1 Kestävyysharjoittelun ohjelmointi .....	28
2.2.2 Voimaharjoittelun ohjelmointi .....	28
2.2.3 Nopeusharjoittelun ohjelmointi .....	29
2.2.4 Liikkuvuus- ja tukiharjoittelun ohjelmointi .....	30
Huippupesäpalloilijan ominaisuusprofiili .....	31
Lähteet .....	34
Liitteet	

## Johdanto

Pesäpalloliike juhli vuonna 2022 ensimmäisen satavuotistaipaleensa täyttymistä. Vuosisadan aikana laji on kehittynyt yhden miehen visiosta ja perinnepelien yhdistelmästä suomalaisen urheilukentän vakiopalaseksi ja vertailut kestäväksi huippu-urheiluksi. Lajin suosio on aaltoillut vuosikymmenten aikana, mutta 2020-luvulla se pitää pintansa kesälajien kärkipäässä ja on esimerkiksi tv- ja nettikatseluissa mitattuna äärimmäisen suosittua. Naisten superpesis on vakiinnuttanut asemansa naisten palloilulajien kiinnostavimpana ja seuratuimpana. Peli kehittyi vuosi vuodelta, kun lajin huippumiehet kehittivät uusia ja uusin vanhoja keinoja kilpailuedun saavuttamiseksi kentillä. Samalla pesäpallon koulutuskenttä kehittyi, toimijoiden ammattitaito kasvaa ja koko toiminta ammattimaistuu edelleen. Osana tätä kehitystyötä voidaan pitää pesäpallon parissa toteutettuja tutkimustyöitä – kansallispeleämme on alettu tutkia ja analysoida kiihtyvällä tahdilla sen ensimmäisen satavuotisuuden loppua kohden. Tämän lajianalyysini tarkoitus on olla osa tätä tutkimustyötä. Tarkoitukseni on osallistua siihen työhön, jonka avulla lajimme kehittyi ja löytää uusia suuntia kohti vuonna 2122 koittavia kaksisataavuotisjuhlia. Haluan olla mukana kehittämässä lajiamme ja jättämässä tuleville pelaaja-, valmentaja- ja toimijasukupolville entistä enemmän aineistoa pallopelimme ympärille.

Lajianalyysityössä tutkin ja analysoin pesäpallon ominaispiirteitä urheilulajina: lajille tyypillistä harjoittelua, kilpailusuoritusta, psyykkisiä ja sosiaalisia ilmiöitä, ominaisuusvaatimuksia ja ominaisuuksien viitearvoja. Hyödynnän aiemmin tutkittua ja koostettua tietoa pelin eri osa-alueilta ja pyrin pohtimaan näitä asioita myös omaa kokemusta ja ammattiosaamistani hyödyntäen. Tarkoitukseni on pohtia ja kuvata mahdollisimman tarkkaan sitä, mistä pesäpallossa on pohjimmiltaan kysymys ja minkälaisen haasteen se pelaajilleen ja valmentajilleen lajina tarjoaa. Ymmärtämällä lajimme luonteen ja vaatimukset, on meillä mahdollisuus myös kehittyä itse paremmiksi toimijoiksi intohimolajimme parissa.

Pyrin työlläni tarjoamaan vastauksia pesäpallon valmennuksellisiin kysymyksiin: millaisiin asioihin pesäpallovalmennuksessa etenkin huipputasolle mentäessä tulisi kiinnittää huomiota, mitä valmennuksen tulisi osata ja miten harjoittelua kannattaisi ohjelmoida. Näkökulmia näihin asioihin on yhtä paljon kuin valmentajiakin, mutta pyrin työssäni pohjaamaan esittämäni näkökannat aina faktoihin ja tutkittuun tietoon. Ajan lajioppiin pohjatut tiedot ja toimenpiteet ovat varmasti melko hyvin perusteltuja – ainakin kunnes lajimme tutkimustyö jatkuu ja kehittyi seuraavien vuosikymmenten aikana edelleen.

## Pesäpallo – kansallispelimme monet puolet

Pesäpallo on kansallispelimme, jolla on maassamme pitkät perinteet. Laji pitää Suomen omana pallopeli-ihmeenä tiukasti pintansa alati kasvavassa vapaa-ajastamme ja huomiostamme kilpailevien harrastusten ja viihdepalveluiden kirjossa. Maakuntien pelin maineen pesäpallo on saanut vahvasta paikallisesta ja yhteisöllisestä identiteetistään, mutta laji on myös modernisoinut itseään kasvukeskusten lajiksi ja uskottavaksi, ammattimaiseksi huippu-urheiluksi ja viihdetuotteeksi. Pesäpallo on vakiinnuttanut asemansa osana suomalaista kulttuuria – kunnian- ja huomionosoituksena tästä pesäpallo lajina on valittu muun muassa osaksi Museoviraston ylläpitämää Elävän perinnön kansallista luetteloa. (Museovirasto 2017)

### 1.1 Lajin historiaa

Suomalaisen pallopelin kehittäjänä tunnetaan suomalainen historiallinen urheiluvaikuttaja, Lauri ”Tahko” Pihkala. Satavuotisen lajin juuret ulottuvat syvälle vanhoihin Suomessa ja Pohjoismaissa pelattuihin lyöntipeleihin, kuten kuningaspalloon ja långbolleniin. Näille vanhoille pallopeleille oli tyypillistä, että ne olivat enemmän yhteisön ajanvietetapoja kuin todellista kilpailullista urheilua. Tänä päivänä pelattava pesäpallo on kuitenkin kaukana tästä perinteestä, sillä laji on nykyaikaista huippu-urheilua ja yleisöönmenevää urheiluviihdettä. Pihkala näki näissä vanhoissa lyöntipeleissä epäkohtia: hän visio pelin, jossa on yhtenäiset säännöt ja otteluille saadaan ratkaistua yksiselitteinen voittaja. Vanhojen kotimaisten lyöntipelien lisäksi Pihkala otti vaikutteita Pohjois-Amerikassa näkemästään baseballista. Vuosien 1915-1922 välisenä aikana Pihkala teki kehitystyötä uuden pelin luomiseksi. 1920 projekti oli jo saanut nimensä, jolla se nykyäänkin tunnetaan: pesäpallo. Pesäpallo levisi alkujaan osana suojeluskuntien liikuntakoulutusta ja sittemmin laji on jättänyt jälkensä suomalaisiin myös osana koululiikunnan perinnettä. Urheiluseuratoiminta pesäpallon osalta virisi 1930-luvulla ja lajin kattojärjestöksi perustettiin vuonna 1932 Suomen Pesäpalloliitto. (Laitinen 1983)

Laji on kokenut satavuotisessa historiassaan paljon. Lajin asema suomalaisessa urheilukentässä on elänyt ja yleisön kiinnostus aaltoillut. Nykymuotoiseksi lajin on kasvanut pitkän prosessin seurauksena, jossa sekä sen sääntöjä, rakenteita ja kulttuuria on hiottu vuosi vuodelta. Viimeisimmät merkittävät ottelun rakenteeseen vaikuttavat sääntöuudistukset tehtiin 1990-luvulla, jonka jälkeen kehitys ja muutos ovat tapahtuneet pelin sisällä

sekä lajin kulisseissa. 2020-luvulla pesäpallo on tv- ja nettilähetysnäkyvyydellä mitattuna kovassa nosteessa ja muun muassa Naisten Superpesis on Suomen suosittu naispallolusarja.

## 1.2 Pelin kulku

Virallinen pesäpallo-ottelu pelataan kahden, yleensä 12 pelaajasta koostuvan joukkueen välillä. Ottelu koostuu vuoropareista: toinen joukkue on vuorollaan sisävuorossa (lyömässä, yrittämässä tehdä juoksuja) ja toinen joukkueista ulkovuorossa (ottamassa kiinni, estämässä juoksuntekoa). Kun molemmat joukkueet ovat käyttäneet oman sisävuoronsa, on pelattuna yksi vuoropari. Nykymuotoisessa pesäpallo-ottelussa pelataan kaksi neljän vuoroparin mittaista jaksoa. Yhden jakson aikana enemmän juoksuja tehnyt joukkue voittaa kyseisen jakson ja enemmän jaksoja ottelussa voittava joukkue voittaa koko ottelun. Mikäli jaksovoitot ovat tasan, pelataan ylimääräinen vuoropari, nimeltään supervuoro. Mikäli supervuorokin päättyy tasan, ratkaistaan voittaja kotiutuslyöntikilpailussa. (Suomen Pesäpalloliitto 2022)

Yksi pesäpallon erityispiirteistä on hyökkäys- ja puolustuspelin rakenteellisuus ottelussa. Peli ei solju vapaavirtaisena kuten useimmat pallopelit, vaan joukkueista toinen kerrallaan hyökkää (on sisävuorossa) ja toinen puolustaa (on ulkovuorossa). Sisävuorossa olevan joukkueen tehtävänä on pyrkiä tekemään mahdollisimman paljon juoksuja. Juoksu syntyy tavallisimmin, kun pelaaja kiertää sääntöjen mukaisesti kenttäpesät (ykkös- kakkos- ja kolmospesän) ja palaa takaisin kotipesään. Sisäjoukkueen pelaajat ovat ennalta määritetyn lyöntijärjestyksen mukaisesti yksi kerrallaan aktiivisia lyöntivuorossa. Lyöntivuoroisella pelaajalla on käytössään kolme lyöntiä, joilla hän pyrkii siirtämään oman joukkueensa etenijöitä seuraaville pesille tai pyrkii itse ykköspesälle. (Erholtz & Myllykoski 1998)

Ulkovuorossa oleva joukkue pyrkii estämään juoksujen syntymisen ja tekemään sisäpelaajista paloja. Palo syntyy tavallisesti silloin, kun pallo toimitetaan ennen etenijää seuraavalle kenttäpesälle. Sääntömääritelmän mukaisesti pelaaja voi palaa silloin, kun hänellä ei ole pesäturvaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä aikaa, kun hän on etenemässä pesältä seuraavalle. Lisäksi palo voi syntyä muillakin tavoilla, kuten lyöjän viimeisen lyönnin ollessa laiton. Laiton lyönti on sellainen, jossa pallo lyödään varsinaisen pelialueen ulkopuolelle, eli se putoaa kenttään ensimmäisen kerran rajojen ulkopuolella. Palojen lisäksi ulkojoukkue pyrkii haavoittamaan sisäpelaajia. Pelaaja haavoittuu, kun hän on irti kenttäpesältä ulkojoukkueen saadessa lyönnin suoraan ilmasta kopiksi. Haavoittunut pelaaja

siirretään pois kentältä takaisin kotipesään, mutta hänestä ei synny paloa. Sisävuoro päättyy, kun ulkojoukkue onnistuu tekemään yhteensä kolme paloa. Toinen vaihtoehto vuoron päättymiseksi on se, että sisäjoukkue ei ole yhden lyöntikierroksen (yhteensä korkeintaan 12 lyöjää) aikana saanut aikaiseksi kahta juoksua. (Erholtz & Myllykoski 1998; Suomen Pesäpalloliitto 2015)

### 1.3 Kilpailusuorituksen rakenne – ottelupäivän fyysinen vaade

Käsittelen tässä pesäpallon kilpailusuoritusta ja siihen liittyviä oheistekijöitä purkamalla tyypilliset ottelupäivät niin koti- kuin vierasottelun näkökulmasta. Lähestyn tapausta huippupesän näkökulmasta: junioreiden ja alasarjojen osalta päivissä on usein eroa mm. ottelupäivän harjoittelun, otteluiden alkamisaikojen ja pelimatkojen pituuksien osalta. Käsittelen vieraspelipäivää myös siitä itselleni tutusta näkökulmasta, jossa pelimatkat ovat pitkiä oman pesäpallollisesti syrjäisen sijainnin vuoksi – olen itse toistaiseksi lähtenyt urallani pelimatkoille Kainuusta tai Joensuusta, joista kumpikaan ei ole tunnettu 2000-luvulla erityisen keskeisestä sijainnista vastustajajoukkueisiin nähden.

#### 1.3.1 Kotiottelupäivä

Käytän kotiottelupäivän esittelyssä case-esimerkkiä Joensuun Mailan naisten superpesisjoukkueen pelipäivistä kaudelta 2022. Joukkueen pelipäivän rytmi oli varsin hyvin vakioitu, sillä arkiotteluiden alkaessa kesäkaudella säännöllisesti klo 18 oli myös viikonloppuna pelattavat kotiottelut vakioitu alkamaan klo 17. Tällöin viikonpäivä vaikutti rytmitykseen ainoastaan yhden tunnin verran. Kotiottelut ovat luonnollisestikin huomattavasti vierasotteluita vakioidumpia, koska matkustaminen ja sen aikatauluvaihtelu jäävät pois. Urheilijalle tutussa ympäristössä otteluun valmistautuminen on usein myös henkisesti helpompaa ja rauhallisempaa.

JoMan naisten joukkueen kotiottelupäivä 2022 alkoi yhteisellä aamuharjoituksella. Ennen aamuharjoitusta ja kentälle saapumista pelaajien päivään toki kuuluivat normaalit aamutoimet ja aamupala. Harjoitusta varten kokoontuminen pukuhuoneella oli säännöllisesti klo 9.30. Ennen varsinaista harjoitusta kerrattiin tavallisesti tiettyjä taktisia pointteja illan ottelua varten ja käytiin läpi harjoituksen yhteiset osiot. Varsinainen harjoitusaika oli tavallisesti 10.00-11.00. Harjoituksen ohjelma vaihteli – rakenteellisesti mukana oli aina yhteinen osuus, jonka teemoitus vaihteli. Yhteisen osuuden kesto oli lämmittely mukaan lukien

yleensä noin puoli tuntia. Toinen puolituntinen oli yksilön tarpeiden mukaista aikaa: osalle se tarkoitti lajitoistoja, osalle fysiikkatreeniä ja osalle vain huoltoa.

Harjoituksen jälkeen pelipäivän ohjelmassa on pelaajille omaa aikaa: lounasruokailun (n. 11.30-12.30 välisenä aikana) jälkeen pelaajat rentoutuvat, keskittyvät ja valmistautuvat otteluun kukin omalla tavallaan. Onnistuneen ja energisen kilpailusuorituksen kannalta on suotavaa nauttia riittävän energiapitoinen välipala ennen takaisin kentälle saapumista (eli n. kello 15).

Ottelua varten joukkueen kokoontuminen pukuhuoneeseen oli sovittu viimeistään 1h 45min ennen ottelun alkua, eli arkena klo 16.15 ja viikonloppuna klo 15.15. Pelaajilla on eri tottumuksia oman pelipäivänsä rytmittämisessä: aikaisimmat saapuivat pukuhuoneelle usein jo hieman yli kaksi tuntia ennen ottelun alkua. Alkuverryttelylle lähtö tapahtui kaudella 2022 noin 1h 10min ennen ottelun alkua, eli 15.50/16.50.

Alkulämmittelyn rakenne oli varsin säännöllinen ottelusta toiseen. Aluksi noin viiden minuutin sykkeennosto hölkkäillen, tässä sykkeet tavoitteena saada loppua kohti kohotettua vauhtikestävyysalueelle, noin 75% maksimisykkeistä. Hölkkäilyn jälkeen ohjelmassa oli aktiiviset liikkuvuusliikkeet sekä hermostollinen osa, juoksukoordinaatiot ja hypyt, yhteensä noin 12 minuuttia. Näiden seassa lämmiteltiin myös keskivartaloa. Näiden jälkeen muutama avausveto noin 85-95% tehoilla maksiminopeudesta. Etenijäroolin pelaajilla vetoja oli usein muutama enemmän kuin vähemmän etenevillä. Tämän yhteensä noin 20 minuutin alun jälkeen siirryttiin lajipuolelle. Heittokäden jumppailu kuminauhalla ja lämmittelyheitoilla ottaa yksilöstä riippuen hieman yli tai alle viisi minuuttia jonka jälkeen lyöntilämmittelyyn kuluu noin 15 minuuttia. Yhteisen osan jälkeen osa käyttää vielä noin viisi minuuttia omien tarpeiden mukaisesti (esimerkiksi lukkari syötellen), jonka jälkeen pelaajat siirtyvät pukuhuoneeseen peliasun vaihtoon.

Pesäpallo-ottelu kestää keskimäärin 2h 15min (Pitkänen, 2002) ja ottelu jakautuu kahteen neljän vuoroparin mittaiseen jaksoon. Jaksojen välillä pidetään sarjasta riippuen 10-18 minuutin tauko (superpesiksessä pääasiassa 15-18 minuuttia). Yhden vuoroparin aikana kumpikin joukkue pelaa yhden sisä- ja ulkovuoron. Yhden vuoron kesto on keskimäärin 5-8 minuuttia ja vuoronvaihdossa on minuutin siirtymätauko. Otteluiden kesto voi sinällään vaihdella paljonkin – lyhimät ottelut saattavat olla ainoastaan jopa 1h 30 min kun taas pisimmillään ottelut venyvät supervuoroparien ja kotiutuslyöntikisojen myötä yli kolmituntiseksi. Kun lisätään otteluaikaan noin 45 minuuttia alkulämmittelyä ja 10-15 min loppuver-

ryttelyä, on ottelutapahtuman aktiivinen aika ilman taukoja kolmesta neljään tuntia. Aktiivisuus tämän ajan sisällä vaihtelee kuitenkin rooleittain, joten yksiselitteisesti yhden ottelun aktiivisuutta on vaikea määritellä.

Loppuverryttelyssä JoMa:n naisten joukkueessa oli kaudella 2022 käytäntönä pukuhuoneessa peliasun vaihdon tai kevennyksen ja nopean välipalan jälkeen juosta pelin kestosta ja kuormasta riippuen 4-6 rentoa vetoa laskevin tehoin, hölkkäillä tai kävellä 5-10 min ja ravistella paikat liikkuvuusliikkein. Loppuverryttelyllä on fyysisen "huuhtomisen" lisäksi mentaalinen vaikutus, kun kierrokset laskevat ottelun päätyttyä ja urheilijat usein purkavat pelitapahtumia ja tuntemuksiaan keskenään. Voikin ajatella, että loppuverryttelyllä siirrytään sekä fyysisesti että henkisesti aktiivisesta suoritustilasta kohti palautumista.

Kotiottelun jälkeen kaudella 2022 joukkueelle oli tarjolla aina yhteinen ruoka kentän VIP-tiloissa. Ruoaksi oli pääasiassa pastatyypisiä aterioita, joiden avulla pelaajat saivat suorituksen jälkeen nopeasti energiavarastoja täytettyä. Syömässä oltiin ottelun alkuajasta ja kestosta riippuen yleensä noin 19.30-20.30. Ruokapalvelu suoraan kentälle oli äärimmäisen toimiva ratkaisu ja helpotti urheilijoiden arkea kovasti: näin heidän ei tarvinnut huolehtia ennakkoon ruokaa valmiiksi iltaa ajatellen tai varsinkaan alkaa sitä väsyneenä ottelun jälkeen valmistaa.

### 1.3.2 Vierasottelupäivä

Vierasottelupäivän aikataululliset raamit rakentuvat matkustamisen ympärille. Kaudella 2022 JoMan naiset matkustivat tuplapelireissuja lukuun ottamatta vieraspelipaikkakunnille aina ottelupäivän aikana. Tämä tarkoitti sitä, että matkasta riippuen lähtöaika Joensuuun rytmittyi tavallisesti välille 6.00-8.00. Aamuharjoitus vieraspelimatkoilla rytmittyi tavallisesti niin, että heti harjoituksen jälkeen oli ohjelmassa myös lounasruokailu. Näin ollen tavallinen aamuharjoitus pyrittiin aloittamaan noin klo 10.30-11.00, josta harjoituksen ja peseytymisen jälkeen lounaspöydässä oltaisiin noin kello 12.30.

Lounaspaikasta vieraskentälle matkan aikana tavallisella reissulla pysähdytään vielä yhdelle huoltotauolle. Tällaisella tauolla joukkueella oli tapana suorittaa normaalin huoltoasemakäynnin lisäksi vielä lyhyt jaloittelu ennen varsinaiselle pelipaikkakunnalle saapumista. Ottelupaikalle saapuminen pyrittiin ajoittamaan kotipeleistä tuttuun 1h 45min ennen ottelun alkua. Tästä eteenpäin ottelutapahtuman kulku noudatteli kotiottelun aikataulusta lämmittelyn, ottelun ja loppuverryttelyn osalta.



Loppuverryttelyn jälkeen vuorossa on peseytyminen, pakkautuminen linja-autoon ja siirtyminen ruokailuun. Pelipaikkakunnasta riippuen ruokailu saatettiin järjestää myös vieraskentän yhteydessä, mutta tavallisesti siirrytään vähintään lyhyt ajomatka ruokailuun. Tyypillinen ruokailuaika on klo 18.00 ottelun alkuajalla ja keskimääräisellä 2h 15min ottelulla noin kello 21-21.30. Ottelun jälkeisen välipalan merkitys korostuu varsinkin niillä pelimatkakoilla, jossa siirrytään vielä kentältä hiemankaan pidemmän matkaa syömään. Joka tapauksessa pelin jälkeisen illallisen ajankohta on melko myöhäinen.

Kotimatalla linja-auto pysähtyy pisimmillä reissuilla vielä kuljettajan lakisääteisen tauon vuoksi, mutta yleisesti ottaen tavoitteena on saada palautuminen käyntiin ja yrittää levätä. Bussissa nukkuminen on harvoin laadukkainta ja palauttavinta unta, mutta useimmat urheilijoista saavat nukkua muutamia tunteja ennen paluuta kotikentälle. Saapuminen takaisin Joensuuhun ajoittui kaudella 2022 välille 1.00-3.00. Tästä pelaajat sitten siirtyvät koteihinsa ja saavat toivottavasti laadukkaan palautumisen omassa sängyssään käyntiin.

### 1.3.3 Kilpailutapahtuman energia-aineenvaihdunnasta

Ottelunaikaista syke- ja laktaattiarvojen vaihtelua ovat tutkineet mm. Ahlqvist (2004) ja Pitkänen (2002). Lisäksi mittauksia otteluiden yhteydessä on tehty aiemminkin – Pitkänen analysoi työssään Salosen (1986), Honkalehdon (1992) ja Rajahalmeen (1997) mittaus tuloksia. Pesäpallo-ottelun tehoalueista ja energiantuotosta puhuttaessa tulee aina huomioida erilaisten peliroolien huomattavasti erilaiset vaatimukset. Kovatehoisimmat ja anaerobisimmat suoritukset kertyvät niille pelaajille, joilla on eniten etenemisvastuuta kärkietenijöinä. Näiltä pelaajilta mitataan ottelun aikana tyypillisesti korkeimmat syke- ja laktaattiarvot sekä eniten korkean intensiteetin ja nopeuden liikkumismatkoja. Metrimääräisesti liikkumismatkaa kerätään paljolti ulkopelissä, kun pelaajat siirtyvät roolinsa mukaisesti eri tilanteissa eri puolille kenttää. Nämä liikkumismatkat eivät kuitenkaan ole kovatehoisia, vaan pikemminkin hyvin kevyttä hölkkäilyä.

Salosen, Honkalehdon ja Rajahalmeen toteuttamista mittauksista (Pitkäsen mukaan) käy koostettuna ilmi, että etenijäroolin pelaajilla anaerobinen kynnys ylittyy etenemissuoritusten aikana säännöllisesti ja selvästi. Etenijöiltä mitattiin säännöllisesti selvästi yli 4 mmol/l veren maitohappopitoisuuksia ja korkeimmat mitatut syketiheydet olivat yli 180 lyöntiä minuutissa. Ahlqvistin (2004) tutkimuksessa mitatut pelaajien ottelunaikaisten syketiheyksien keskiarvot osuivat vaihteluvälille 132 – 156 lyöntiä minuutissa. Kaikkien pelaajien ottelunaikainen syketiheys oli keskimäärin 145 lyöntiä minuutissa. Kun otetaan huomioon

ottelutapahtuman kuormituksen epätasaisuus (vuoronvaihdot, kaarella seisominen, jaksotauko), voidaan todeta aktiivisten pelitekohetkien olevan selvästi kuormittavampia. Samassa tutkimuksessa etenemisen aikainen (aktiivinen juoksu + pesällä olot) keskiarvosyke oli 170 lyöntiä minuutissa.

Voikin sanoa, että pesäpallo-ottelun kuormittavimmilla hetkillä kuormitus on todella korkea, mutta kuormitus ei jakaudu otteluissa tasaisesti. Tämä epätasaisuus ilmenee sekä yksilöiden välillä (etenevät roolit vs. vähemmän etenevät) sekä ottelun eri hetkissä (etenemissuoritukset vs. esimerkiksi kaaripeli). Pitkänen (2002) eritteli työssään eri peliroolien etenemisen eroja, jotka selittävät tätä kuormituksen epätasapainoa. Eroja oli nähtävillä mm. täysin tehoin edettyjen (ja syöksytyjen) pesävälien määrässä sekä pesälläoloajoissa (ns. vetojen välien palautusaika) eri sisäpelinumerolla pelaavien välillä. Kuormittavampi ja lyhyemmällä palautuksilla suoritettava kärkietenijän rooli luonnollisesti kerryttää elimistöön enemmän maitohappoa, kuin vähemmän kuormittava juoksurooli esimerkiksi kotiuttajalla.

#### 1.4 Pesäpallo fysiologian ja biomekaniikan näkökulmasta

*”Kahdeksan kuukautta kymmenottelijan harjoittelua, neljä kuukautta pallopeliiä.”*

Pesäpallo asettaa lajina pelaajalleen vaatimuksia monipuolisista fyysisistä ominaisuuksista. Pesäpallossa on useita erilaisia pelirooleja, joiden fyysiset vaatimukset niin ikään poikkeavat toisistaan. Tietyt perusominaisuudet ovat kuitenkin tarpeellisia pelirooliin katsomatta. Nykyaikaisen huippupesäpalloilijan profiiliin kuuluukin usein olla ominaisuuksiltaan monipuolisesti kärkitasoa. Tämä korostuu etenkin niiden pelaajien kohdalla, jotka osallistuvat sekä sisä- että ulkopelissä vaativiin rooleihin, eivätkä ole ”pelkästään” yksittäisen roolin erikoisosaajia (esim. sisäpelissä pienirooliset lukkarit tai ulkopeliin osallistumattomat lyöjäjokerit).

### 1.4.1 Kestävyys

Eniten pesäpalloilija tarvitsee lajissaan nopeutta ja voimaominaisuuksia, mutta myös kestävyysominaisuudet ovat tarpeen. Peruskestävyyttä tarvitaan jo siitä mainitusta syystä, että otteluiden keskimääräinen kesto on kaksi tuntia ja 15 minuuttia (Pitkänen 2002) ja lämmittelyineen aktiivinen aika ylittää keskimäärin kolme tuntia. Peruskestävyys tarjoaa myös pohjan palautumiskyvylle, jota pesäpallon pelaaminen ja harjoittelu huipputasolla vaatii valtavasti. Peruskestävyyden lisäksi pesäpalloilijan tulee harjoittaa myös nopeuskestävyyttä. Peliroolista riippuen nopeuskestävyyttä vaaditaan joko maitohapollisena tai maitohapotomana (Kuosmanen 2003). Varsinkin joukkueidensa kärkietenijänä pelaaville voi syntyä pelitilanteessa useita peräkkäisiä maksimaalisia 10 - 40 metrin spurtteja ja näitä äärimmäisen kuormittavia juoksujaksoja voi tapahtua ottelussa useita, joten heidän kohdallaan korostuu maitohapollinen nopeuskestävyys. Maitohapotonta nopeuskestävyyttä taas tarvitsevat enemmän ne, joille kertyy ottelun aikana yksittäisiä maksimaalisen tehokkaita spurtteja pidemmällä väleillä.

### 1.4.2 Voima

Pesäpallossa pelivälinettä liikutetaan yksittäisillä räjähtävillä suorituksilla lyönnin ja heiton muodossa. Tämä räjähtävän voiman tuottaminen on keskeinen osa lajin fyysistä vaadetta. Heitto- ja lyöntivoimista puhutaan yleisesti lajitehokkuutena. Lihasvoiman harjoittamisella ja sitä kautta maksimivoimatasojen nostamisella saadaan lisättyä kapasiteettia tuottaa myös näitä lajitehosuorituksia entistä tehokkaammin. Tämä suora yhteys voidaan havaita vertaamalla yleisimmin testattuja maksimivoimatuloksia lyönti- ja heitonopeuksiin. (Komalainen 2016) Tehokkaammat lajiominaisuudet, eli pallon kovemmat lähtönopeudet heitossa ja lyönnissä, ovat luonnollisesti eduksi jokaiselle pesäpalloilijalle roolista riippumatta.

Voimaominaisuuksista merkittävimpiä pesäpallossa ovat ala- ja keskivartalon voimatasot. Voimakas alavartalo vaikuttaa kaikkiin lajisuorituksiin ja tuo niihin tarvittavaa maksimaalista tehoa. Alavartalon voimaa tarvitaan paitsi lyönti- ja heittosuorituksiin, myös pysähtymisiin ja räjähtäviin suunnanmuutoksiin (eksentrisen ja konsentrisen voimantuotto) joita syntyy etenkin ulkopelissä (Kemppainen 2015, 6). Keskivartalon osalta pesäpallossa korostuu etenkin vartalon kierron voimakkuus. Pesäpallon lajisuoritukset, etenkin lyöminen mutta myös heittäminen, vaativat voimakasta vartalon kiertoa. Vastaavasti kiertosuoritukset vaativat myös riittävästi voimaa kehon ”tukipuolelta”, tukijalalta ja siitä ylävartaloon asti

jatkuvalta tukilinjalta. Ylävartalosta pesäpalloilijalle tärkeimmät treenattavat lihasryhmät ovat olkapäät ja ojentajat, joilla on vaikutusta etenkin heittämiseen.

Perinteisesti voima on jaettu maksimivoimaan, kestovoimaan ja nopeusvoimaan. Maksimivoima tarkoittaa sitä voimatasoa, jonka lihas pystyy maksimissaan tuottamaan. Maksimivoiman eräs alalaji on perusvoima, joka viittaa lihasmassan kasvuun tähtäävään harjoitteluun. Tämä lihasmassan kasvatus taas lisää lihaksen maksimaalista voimantuotokapasiteettia. Kestovoima käsittää lihaskestävyyden ja voimakestävyyden lajit. Se voidaan myös ilmaista kykynä pitää yllä tiettyjä voimatasoja pidempiä aikoja. Toteutustavasta riippuen kestovoima voi olla joko aerobista tai anaerobista. Pesäpallossa kestovoiman tarve liittyy etenkin siihen, että kehon kapasiteettia tuottaa jatkuvia tehosuorituksia kuormitetaan koko pitkän ottelun tai harjoituksen ajan. Nopeusvoima voidaan jakaa kahteen alalajiin: yksittäisiin suorituksiin (räjähtävä voima) ja toistuviin voimantuottosuorituksiin (pikavoima). Nopeusvoiman kuvaava ominaisuus on se, että kehitystä (tai suorituksen ”laatua”) voidaan seurata kellottamalla: kuinka nopea on yksittäinen suoritus (räjähtävä voima) tai suoritusten sarja (pikavoima). Pesäpallossa lajisuoritukset koostuvatkin aina yksittäisistä nopeista suorituksista, joten juuri nopeusvoimatasojen kehittäminen on pesäpallon voimaharjoittelussa kaikkein tärkeintä. Nopeusvoima vaatii kehittyäkseen kuitenkin riittävät ominaisuudet ja edellytykset kestovoiman ja maksimivoiman tuottamisessa. (Mero, ym. 2004, Ruuskanen 2005)

Näiden voiman peruslajien lisäksi pesäpallossa korostuu niin sanottu lajivoiman osuus. Harjoittelun pitäisi säilyttää yhteys itse pelinomaisuuteen, jotta siirrännäisvaikutus lajisuorituksiin olisi mahdollisimman suuri. Kemppainen (2016) näkee, että pesäpallon voimaharjoittelu voidaan jakaa kahteen osaan. Ensin voimatasoja nostetaan yleisellä lihasvoimaharjoittelulla. Tämä tarkoittaa esimerkiksi juuri perusvoimaharjoittelua punttisalilla. Kun lajin vaatima perusvoimataso on saavutettu, keskitytään spesifillä voimaharjoittelulla lisäämään lajin edellyttämää tehoa. Tämä tapahtuu erilaisilla nopeus- ja räjähtävän voiman harjoitteilla. Näillä liikkeillä kuormitetaan lajissa tarvittavia lihaksia mahdollisimman lajinomaisella tavalla.

### 1.4.3 Nopeus

Pesäpalloilijan kaikkein tärkein fyysinen ominaisuuksien ala on nopeus eri muodoissaan. Nopeus voidaan jakaa perusnopeuteen ja lajikohtaiseen nopeuteen, joista jälkimmäinen

edelleen reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen, liikenopeuteen ja nopeustaitavuuteen. (Mero ym. 2004)

Reaktionopeus on lähes jokaisessa palloilulajissa korostuva kyky reagoida mahdollisimman nopeasti annettuun ärsykkeeseen. Palloilulajit koostuvat tilanteista, jotka vaativat nopeita ja oikeita havaintoja-ratkaisuketjuja, josta syystä myös reaktionopeudella on suuri rooli näissä. (Mero ym. 2004) Pesäpallossa esimerkkejä tällaisesta reaktionopeuden merkityksestä voisi olla esimerkiksi pesävälejä edetessä saatavat lähtöärsykkeet ja tehtävät lähtöpäätökset. Samoin ulkopelissä lyöntejä kiinniottava pelaaja joutuu reagoimaan nopeisiin ärsykkeisiin liikkuaan oikea-aikaisesti pallon eteen (Kemppainen 2015).

Räjähtävä nopeus kytkeytyy vahvasti suoraan nopeusvoimaan. Kyseessä ovat yksittäiset, räjähtävästi ja mahdollisimman nopeasti tehdyt lyhyet voimantuolliset suoritukset. Pesäpallossa tavallisia esimerkkejä tällaisesta ovat esimerkiksi lyönti- ja heittosuoritukset. Ulkopelissä räjähtäviä suorituksia tulee myös palloja kiinni otettaessa: erilaiset pyrähdykset, suunnanmuutokset ja hyppyt vaativat kaikki nopeaa ja tehokasta voimantuottoa.

Liikenopeus on paikasta toiseen siirtymisen nopeutta: tämä voidaan jakaa edelleen absoluuttiseen nopeuteen ja relatiiviseen nopeuteen. Absoluuttinen nopeus tarkoittaa maksiminopeutta tietyssä vaiheessa. Tällaista voisi pesäpallossa olla esimerkiksi pelaajan nopeuden tarkastelu juoksuosuituksen eri vaiheissa. Relatiivinen nopeus on suhteellista, annetulle etäisyydelle ominaista optimaalista nopeutta. Relatiivista nopeutta pesäpallossa edustaa tyypillisesti esimerkiksi pesävälille kelloitettu etenemisaika. (Siurua 2003)

Nopeustaitavuus tarkoittaa kykyä ylläpitää ja hyödyntää saavutettua nopeutta erilaisten taitoa vaativien liikesarjojen aikana. Pesäpallossa esimerkki voisi olla vaikkapa kiinniotto-heitto-yhdistelmä, jossa nopeus pyritään pitämään kiihtyvänä läpi suorituksen aina heittovaiheeseen asti. (Siurua 2003) Myös lyöntisuoritusta vauhteineen voidaan ajatella nopeustaitavuuden suorituksena – siihen kuuluu oleellisesti myös havainnon teko lukkarin syötöstä ja oman liikkeen rytmittäminen ja suuntaaminen suhteessa siihen.

#### 1.4.4 Liikkuvuus

Eri urheilulajeilla on omat vaateensa myös liikkuvuusominaisuuksien osalta. Nämä perustuvat lajista riippuen siihen, kyetäänkö lajissa vaaditut suoritukset tekemään optimaalisilla eli turvallisilla ja tehokkailla liikelaajuuksilla ja –radoilla. Nivelten rajoittuneet liikelaajuudet

voivat aiheuttaa lisääntyneitä loukkaantumiseriskiä tai estää maksimaalisen tehon tuottamista lajisuuritukseen. Pesäpallossa näitä lajispesifejä liikkuvuutta vaativia suorituksia ovat etenkin lyöminen ja heittäminen. Näissä korostuvat lantion kiertoon liittyvä liikkuvuus ja keskivartalon-rintarangan kierto- ja liikkuvuus. Heitossa lisäksi olkarengas ja hartianseudun liikkuvuuden tulee sallia heittoliikkeen turvallinen toteutus.

Turvallisen toteutuksen eli loukkaantumiseriskin näkökulmasta heittämistä on tutkittu eri heittolajien parissa. Tavoitteena on ollut selvittää, voidaanko loukkaantumista ehkäistä liikelaajuutta parantamalla. Yleisesti on todettu, että olkanivelen ahtaumia ja pinnetioloja voidaan ehkäistä nivelen kierto- ja liikkuvuutta parantamalla. Pitkittyessään pinnetiolo voi aiheuttaa kiertäjäkalvosimen jänteissä tulehdusta, joka taas altistaa kiertäjäkalvosimen kudokset vakavammille vaurioille, kuten repeämisläpille. (mm. Wilk ym. 2011 ja Leppänen, Pasanen & Rossi)

Toinen heittämisen ja liikkuvuuden suhteeseen liittyvä näkökulma on mahdollinen suhde suuremman liikelaajuuden ja paremman heittotehon välillä. Tätä näkökulmaa pyrin myös itse huomioimaan lajinkehittämistyössäni selvittäessäni yhteyttä heittotehon ja pesäpallon tyypillisten oheistestien välillä. (Jurvakainen, 2020) Aihetta on tutkittu tarkemmin mm. kriketin parissa (esim. Talukdar 2014 ja Cronin, Sharp, Talukdar ja Zois 2015). Kriketin pelaajia tutkittaessa havaittiin, että tutkimushenkilöistä kovemmillä heittäjillä oli itseasiassa heikompia heittäjiä rajoittuneempi liikelaajuus rintarangan ja lonkan kierrossa. Teoriaksi esitettiin, että tehokas heittäminen vaatii tietyn liikkuvuuden perustason, mutta tuon tason saavuttamisen jälkeen suurempi liikelaajuus ei ole suoraan yhteydessä parempaan heitonopeuteen.

Hyvä liikkuvuus on myös kytköksissä ketteryyteen ulkopelissä – kuinka hyvin räpylän käyttö onnistuu ääri-asennoissa ja tasapainoa haastavissa kurotuksissa. Tällainen kokonaisvaltainen liike vaikeine asentoineen haastaa kehon liikkuvuutta monipuolisesti. Myös juoksu on pesäpalloon kuuluva osa-alue, joka vaatii liikkuvuutta esimerkiksi lonkkien ja reisien osalta. Tällainenkin liikkuvuus on kytköksissä aina myös samojen lihasten voimatasoihin – pelkkä liikkuvuus tai notkeus ei yksin suojaa loukkaantumisilta tai mahdollista tehokasta liikettä.

## 1.5 Pesäpallon tekninen ja taktinen vaade: laji- ja pelitaidot

”Onhan se fyysisesti kovassa kunnossa joo, mutta osaako se pelata?”

Vaikka pesäpallossa on nähty parin viime vuosikymmenen aikana merkittävä fyysinen kehitys ja välillä laji- ja valmennuskeskustelu tuntuukin pyörineen ominaisuuksien ja testitulosten ympärillä, on pesäpallo pohjimmiltaan aina peli. Fyysiset ominaisuudet tarjoavat työkaluja ja voivat helpottaa pelin pelaamista. Kovempi lyöntivoima luo pelotetta ulkokennälle, helpottaa läpilyönnejä ja avaa tilaa esimerkiksi lyhyille lyönneille. Kovempi heittovoima mahdollistaa ulkopelissä syvemmältä pelaamisen, joka antaa enemmän aikaa reagoida koviin lyönneihin. Nopeus etenijänä mahdollistaa joukkueelle monipuolisen tavan juoksuttaa sisäpeliä ja liikenopeus ulkopelissä helpottaa ”kentän täyttöö” ja pallojen eteen ennättämistä. Kuitenkin parhaatkin fyysiset ominaisuudet valuvat hukkaan ilman riittävää taitoa ja ymmärrystä niiden hallintaa kohtaan. Vastaavasti fyysisesti hieman maltillisemmillä ominaisuuksilla varustettu pelaaja voi hyvällä laji- ja pelitaitovalikoimalla sekä taktisella osaamisella paikata näitä fyysisiä puutteitaan. Pesäpallo on viime kädessä ongelmanratkaisua: miten **minä ja minun taitoni ja ominaisuuteni** suoriudumme edessä olevasta haasteesta parhaalla mahdollisella tavalla.

#### 1.5.1 Pesäpallon lajitaidot

Pesäpallon lajitaidoiksi voidaan ajatella lajissa tarvittavat perussuoritukset ja niiden variaatiot. Tällaisia ovat eri lyönnit, erilaiset kiinniotot ja heitot. Lisäksi lajispesifejä teknisiä taitoja ovat esimerkiksi kärkkyminen ja syöksyminen. Pesäpallon lajitaitokirjo on melko laaja, sillä etenkin erilaisia lyönnejä ja lyöntitekniikoita on runsaasti. Lyöntiä varioidaan sekä sivu-, pituus- että korkeussuunnassa, muutetaan mailan asentoa (viisto- ja pystymailalyönnit), osumakohtaa (hidastetut, varret) ja otetta mailasta (näpäykset eri otteilla: vaakamaila-kääntönäpit ja koukku-kahvanäpit). Sisäpelaaja rakentaa näistä erilaisista lyönneistä itselleen rooliin sopivan lyöntivalikoiman ja harjoittelee näiden omien päälyöntiensä suoritusvarmuutta.

Ulkopelin lajitaitojen skaala voi olla hankalammin eriteltävissä. Milloin esimerkiksi erilainen kiinniotto on ”eri taito” ja milloin yhden taidon lievä variaatio? Mielestäni kuitenkin ulkopelin harjoittelussa pitäisi rakentaa riittävän spesifejä harjoituksia, jotta saadaan harjoiteltua juuri tietynlaista taitoa. Esimerkkejä tällaisesta varioinnista voisivat olla vaikkapa kiinniotot paikaltaan alakulmista (kämmen- ja rystypuolelta), kiinniotot paikaltaan lähemällä hieman vierestä, kiinniotot yläkulmista, kiinniotto-heitot myötä- ja vastasuuntaisena ja niin edelleen. Lisäksi eri ulkopelipaikoilla tarvitaan erilaista heittotaitoa – kopparit heittävät usein kovasta suorasta vauhdista yliolan heittäen korkeita ja pitkiä heittoa, kun taas

etupelaajan tärkeä perussuoritus on hakea pallo näpäksestä paljaaseen käteen ja heittää se lähes vastakkaiseen suuntaan ilman vauhtia.

Lukkarin pelaaminen on pesäpallon osa, johon liittyy paljon erityispiirteitä. Lajitaitona siihen sisältyy suorituksia, joita muut pelaajat eivät ottelussa tee. Näistä tärkeimmät ovat erilaiset syötöt. Huippulukkarin muuttelee syöttönsä korkeutta, sijoittelua lautasella, rytmitystä (eri syöttöliikkeet), alkuasennon pituutta jne. Kaikki nämä syötöt ovat harjoiteltuja tekniikoita, joita pelissä käytetään. Lisäksi lukkaripeliin kuuluu ominaisesti myös valesyöttö ja siitä heittäminen sekä heitot esimerkiksi suoraan alkuasennosta, pyörähtämällä ja niin edelleen.

Etenemiseen liittyviä lajitaitoja ovat yleisistä liikkumistaidoista juokseminen ja lajispesifit kärkeäminen (ja kärkystä lähteminen) sekä syöksyminen. Näiden lajitaitojen opettelu kuuluu myös pesäpallotarjoitteluun ja ne kuuluvat oleellisena osana pelaajapolun varrella opittaviin tekniikkoihin. Myös erilaisiin lähtöihin liittyy lajitaito-osaamista, mutta pääasiassa etenemistaito kuuluu mielestäni enemmän pelitaitojen kategoriaan.

### 1.5.2 Pesäpallon pelitaidot

Ajattelen laji- ja pelitaitojen suhdetta työkaluvertauksena: lajitaitoja opeteltaessa keräämme omaan pelin työkalupakkiimme erilaisia työkaluja otteluita varten. Pidämme niitä kunnossa suoritusvarmuusharjoittelulla ja saatamme tarpeen ilmetessä rakentaa harjoituskauden aikana täysin uusia työkaluja. Pelitaitoa taas on ymmärtää miten ja milloin kutakin työkalua tulee käyttää. Samoin pelitaitoa on soveltaa olemassa olevaa työkalua sellaiseen tilanteeseen, johon sinulla ei ole juuri spesifiä oikeanlaista vaihtoehtoa. Pelitaidot ovatkin pitkälti havainnointia, tunnistamista ja oikeita valintoja.

Sisäpelin pelitaitoihin työkaluvertaus sopii ehkä kaikkein konkreettisimmin. Olennainen osa sisäpelitaitoa on oikean lyöntivalinnan tekeminen. Lyöntivalintaan vaikuttaa moni huomioitava seikka: esimerkiksi kenttätilanne (etenijöiden määrä kentällä), etenijän laatu, pallojen määrä, lyönnin numero, tilanne tulostaululla, jäljellä olevat lyöjät, pelinjohtajan merkki ja niin edelleen. Näiden lisäksi valintaan vaikuttavat tietysti lyöjän omat vahvuudet ja vastassa oleva ulkokenttä yksiöineen. Oikea valinta on helpoin (suoritusvarmin) tilanteeseen sopiva lyönti, joka vie joukkueen peliä eteenpäin. Valinnan teko ei kuitenkaan aina ole yksiselitteistä ja erilaiset taktiikat painottavat eri syitä valinnan takana. Lyöntivalinnan vastuu on myös asia, joka herättää keskustelua ja josta lajiipireissä on eri mielipiteitä: kuinka suuri vastuu on suorittavalla pelaajalla ja kuinka paljon pelinjohtajan tulisi



ohjata valintoja. Varsinkin junioripesiksessä on usein tapana, että pelinjohtaja tarjoaa suoraan lyöntiratkaisut eikä pelaaja vaikuta niihin itse. Tällä tavalla junioripelaajaa kokeilemmpi pelinjohtaja saa viedä peliä haluamaansa suuntaan ja joukkue voi menestyä sen seurauksena paremmin, mutta pelaajan pelitaitojen kehittyminen jää näiltä osin tapahtumatta. Mielestäni pelinjohtaja-valmentajan tulisikin junioreissa ohjata pelaajia entistä rohkeammin tekemään valinnat itse. Pelinjohtajan rooliksi jäisi raamien asettaminen (esimerkiksi merkkiä näyttämällä) ja tehtyjen ratkaisujen läpikäyminen pelaajan kanssa – oliko ratkaisu sopiva vai jäikö jotain oleellista huomioimatta.

Muita sisäpeliin liittyviä pelitaitoja ovat kaaripelaaminen monine rooleineen sekä etenemistaito. Molempien näiden sisäpelin osa-alueiden laatu vaikuttaa merkittävästi koko sisäpelin toimivuuteen, mutta silti niiden harjoittelu jää yleensä selvästi lyöntiharjoittelua vähemmälle panostukselle. Kaaripelillä sisäjoukkue pelaa vastustajan lukkaria vastaan ja pyrkii tekemään lyöjä-etenijäparin työn mahdollisimman helpoksi. Tämä tapahtuu etenkin lukkarin väärin syöttöjen pois huutamisella ja pallon liikkeistä etenijälle tiedottamalla. Hyvin kaaripeliä pelaava joukkue voi ottaa usein pienemmätkin väärät pois niin nopeasti, että etenijällä on silti mahdollisuus edetä lähes suoraan syötöstä lähtemällä. Näin joukkue pääsee lyömään pitkässä juoksussa hyvistä syötöistä, joka taas nostaa lyöntienkin onnistumisprosenttia. Kaarella on myös viestintään liittyviä tehtäviä, jotka esimerkiksi välittävät lyöjälle tietoa ulkokentän liikkeistä ja etenijöille tietoa siitä, mikä lyönti on tulossa.

Etenemistaito on omasta mielestäni pesäpallon pelitaitoa puhtaimmillaan. ”Pelurinluonteiset” pelaajat erottuvat usein juuri taitavina etenijöinä, jotka lukevat peliä hyvin ja rytmittävät omat valintansa sen mukaisesti. Kaikki pesäpalloilijat eivät ole huippunopeita eikä heidän tarvitsekaan olla, mutta hyvä etenemistaito on kaikille mahdollista oppia ja auttaa koko joukkuetta. Etenijän roolissa pelaajalla on myös mahdollista ottaa omistajuuttaan pelistä – pelinjohtajan tuki on hyvässä ja pahassa mielessä kauempana kuin lyöntipaikalla ja etenijä joutuukin tekemään valtaosan ratkaisuistaan ja päätöksistään itsenäisesti. Etenemistaitoa on muun muassa taito rytmittää oma lähtö lukkarin syöttöliikkeeseen, oikeiden kärkkymisetäisyyksien löytäminen lukkarin heiton mukaan, omat lähdöt vapailla lyönneillä (esim. kumuralähtö, sirvahdukset) ja erilaiset karkaamiset pesäväleillä. Etenijän hyvyttä on myös se, jos hän onnistuu omalla työllään harhauttamaan lukkaria merkin laadusta: etenijä voi näyttellä aavistuslähtöä ja saada väärän alle tai vaikuttaa passiiviselta ja saada korkean syötön merkin ollessa päällä.

Ulkopelissä pelitaidot liittyvät ajan ja tilan hallintaan. Pesäpallo on aikapeli: sisäpelijoukkue yrittää hankkia lyönnillä aikaa etenijälle ehtiä seuraavalle pesälle. Tarvittava aika riippuu etenijän nopeudesta ja taidosta pesävälillä. Ulkopelijoukkue taas yrittää viedä tämän

ajan pois sijoittumalla niin, että saa pallon todennäköisimmin toimitettua seuraavalle pesälle ennen etenijää. Aikapelin ohella pesäpallo on todennäköisyyksien peli: kuten aiemmin esittelin, lyöntivalinnan teko koostuu monista osatekijöistä. Näiden perusteella voidaan arvioida mitkä ovat sisäjoukkueen todennäköisimmät ratkaisut tulevassa tilanteessa. Ulkopelijoukkue pyrkii siis samalla arvioimaan, miten he voivat vastata näihin todennäköisimpiin ratkaisuihin omalla toiminnallaan. Tätä ulkopelijoukkueen vastinetta on esimerkiksi eri tilanteisiin vakiintuneet eri kuviot: pelaajat liikkuvat pelaamaan todennäköisimpiä ja ”helpoimpia” lyönnin suuntia kiinni ja jättävät tilaa sinne, mihin peliä edistävä lyönti on epätodennäköisemmin suoritettavissa. Samoin ulkopelaajat pyrkivät tekemään havaintoja lyöjästä selvittääkseen tämän aikeita: tyypillisesti tämä luku tapahtuu lyöntivauhdin perusteella – mistä lyöjä lähtee ja minne ensimmäinen vauhtiaskel suuntautuu.

Ajan hallintaa ulkopelissä ovat ulkopelaajan sijoittumisten vaihtelut syvyyssuunnassa ja oman suorituksen (kiinniotto-heitto-yhdistelmä) rytmittäminen. Eräänlaisena nyrkkisääntönä voisi ajatella, että ulkopelaajan tavoite olisi löytää kulloisessakin tilanteessa sellainen pelisyvyys, josta **”tekee tehokkaalla perussuorituksella tiukan palon”**. Näin hän antaa itselleen pelivaraa sille, että joskus joutuu venymään ”ylisuoritukseen” mikäli esimerkiksi syöttö on ollut korkeampi (= etenijä saanut enemmän aikaa jo ennen lyönnin lähtöä), etenijä saa huippulähdön tai tapahtuu jotain muuta yllättävää. Samalla ulkopelaaja lähtee kuitenkin ”syvimmästä mahdollisesta” syvyydestä antaakseen itselleen aikaa reagoida paremmin koviin lyönteihin. Lähempää pelaamalla syntyisi isomman marginaalin palo ”etupuolen lyönnistä”, mutta samalla mahdollisesti joku kova lyönti päin tai viereen jäisi ottamatta kiinni. Tällainen reilumpi palo ei ole tulostaululla sen arvokkaampi kuin tiukka palo, jonka vuoksi tavoitteena olisi tehdä ”tiukka mutta selkeä” palo kun sen paikka on. Pesäpalloharjoittelussa puhutaan usein eri rytmin suorituksista: niin sanotut alitempo-, pelitempo- ja ylitemposuoritukset ovat toisistaan selvästi poikkeavia ja eri tilanteissa tarpeellisia tapoja tehdä kiinniotto-heittoyhdistelmä. Ne poikkeavat toisistaan nopeutensa osalta: alitemposuoritus voidaan tehdä varmistellen ja jopa ilman varsinaista vastaantuloa juosten, kun taas ylitemposuorituksessa ei ole aikaa mallailla omaa liikettä suhteessa palloon – ylitemposuoritus tehdään täydellä vauhdilla vastaan ja pallo heitetään eteenpäin niin pian kuin mahdollista. Tämä muuttuva suoritusnopeus vaikuttaa luonnollisesti myös suoritusvarmuuteen: alitemposuorituksen suoritusvarmuus pitäisi teoriassa olla 100% ja ylitemposuorituksessa virheen riski kasvaa oleellisesti. Pelitemposuoritusta pidetään näiden välivaiheena: palloa tullaan vauhdilla vastaan, mutta ei ajeta itseä liian vaikeaan suoritukseen vaan pyritään löytämään hallittu hyvä rytmi ja tempo, jolla suoritusvarmuus pysyy

korkealla. Tavoitetilassa pelitempo on juuri se suoritus, jolla ottelun aikana tehdään hyvällä varmuudella tiukka palo. Pelitaitoa on tunnistaa kulloinkin tarvittava suorituksen teho, jotta pystytään tekemään paloja maksimaalisella suoritusvarmuudella.

Lukkarin ulkopelipaikalla pelitaitojen merkitys korostuu entisestään. Jokainen lukkarin syöttämä syöttö tai suorittama valesyöttö on erilainen pelitaidollinen valinta. Lukkarin tehtävä on koko ajan aistia ja seurata peliä, pyrkiä aavistamaan sisäjoukkueen ja pelinjohtajan aivoituksia ja tehtävä peli hankalaksi lyöjälle, etenijälle ja kaarelle. Lukkari on ulkopelin selvä johtohahmo, jolla on vastuu ja valta pelin rytmittämisessä. Peli ei pesäpallossa ala tai etene ikinä ennen kuin lukkari syöttää pallon ilmaan. Tämä pelirytmien säätely on yksi iso osa modernin huippulukkarin peliä – koska on aika syöttää nopealla tempolla heti pallon käteen saatuaan ja koska on sopiva hetki jäädyttää peliä heittelemällä. Oikea-aikaiset rytmivaihdokset voivat tuoda ulkopelille suuren edun.

## 1.6 Pesäpallo psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta

Urheiluun perehtyminen psyykkisten ja sosiaalisten ilmiöiden kautta on suuntaus, joka on viime vuosikymmenten aikana nostanut entistä enemmän päätään niin mediassa kuin valmennuskeskustelussakin. Urheilupsykologian tutkimustyötä on pyritty jalkauttamaan arkiin valmennukseen ja osaksi luonnollista prosessia valmennuksessa ja urheilussa. Maailma muuttuu ja metodit sen mukana – ajankohtainen tutkimustyö on tärkeä ohjaaja myös pesäpallon psyykkisiin ilmiöihin perehtyessä. Suomen kielellä alan nykytietoutta ovat koonneet esimerkiksi Matikka ja Roos-Salmi (2012). Heidän johtoajatuksensa on, että urheilun psykologinen puoli kuuluu kaikille ja kaikkiin urheilun tilanteisiin – sen ymmärrys ja osana prosessia pitäminen tulisi olla yhtä luonnollista kuin fyysistenkin ominaisuuksien harjoittamisen ja kehittämisen. Pesäpallo on osa tätä urheilulajien kirjoa, joista jokaisella on omia erityispiirteitään psyykkisten ja sosiaalisten tilanteiden ja vaatimusten osalta.

### 1.6.1 Motivaatio

Kaiken toiminnan pohjalla voidaan katsoa olevan jonkinlainen motivaatio. Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola (Matikan ja Roos-Salmen toimittamana 2012) kuvaavat motivaatiolla olevan kaksi erilaista tehtävää käyttäytymisessämme: ensimmäinen on toimia ener-

gian lähteenä tietyn toiminnan innostamiseksi – urheilussa esimerkiksi toistuviin ja ras-kaalta tuntuviin harjoitukseen ryhtymiseksi ja niissä jaksamiseksi. Toinen motivaation teh-tävä on ohjata käyttäytymistämme niin, että käytöksemme vie kohti jotain mitä tavoitte-lemme. Motivoitunut urheilija siis tekee elämässään valintoja niin harjoittelussa kuin ar-jessaankin siten, että ne vievät häntä kohti hänen tavoitteitaan. Motivaatio jaetaan tyypil-lisesti kahdenlaiseen lähteeseen: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.

Sisäisen motivaation ajurina on osallistuminen toiminnan itsensä vuoksi: se tuottaa esi-merkiksi iloa, myönteisiä kokemuksia ja hyvinvointia. Sisäistä motivaatiota on myös koke-mus siitä, että toiminta (esimerkiksi urheilu) on osa omaa identiteettiä – harjoittelen, koska olen urheilija ja tunnollinen harjoittelija. Kun urheilijaa ohjaa pääasiassa sisäinen motivaatio, on hänen sitoutumisensa urheiluun korkea. Urheilija kokee silloin myös eniten itse-määräämisen tunnetta ja voi psyykkisesti paremmin. (Deci & Ryan 2008, Liukkosen ja Jaakkolan mukaan)

Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan silloin, kun ajuri toimintaan on esimerkiksi siitä saata-vissa palkkioissa tai siihen liittyvissä pakotteissa. Ulkoiseen motivaatioon liittyy ajatus palkkioista ja rangaistuksista, esimerkiksi palkkiona raha tai maine tai vastaavasti ran-gaistuksena häpeä tai muiden paheksunta. Ulkoisesti motivoitunut urheilija on alhaisem-min sitoutunut urheiluun kuin sisäisesti motivoitunut. Ulkoisesti motivoitunut urheilija voi myös kokea pahoinvointia urheilunsa vuoksi – harjoittelu voi olla ristiriidassa henkilökoh-taisen hyvinvoinnin kanssa. Ulkoinen motivaatio voi olla lyhytaikaisesti hyvinkin tehokas motivointikeino, mutta pitkäjänteisesti se ei ole yhtä tehokasta kuin sisäinen motivaatio. (Vansteenkiste & Deci 2003, Liukkosen ja Jaakkolan mukaan)

Pesäpallovalmennuksessa muiden lajien tapaan tulisikin pyrkiä löytämään keinoja joilla tukea urheilijoiden sisäistä motivaatiota. 2010- ja 2020-lukujen valmennus- ja johtamis-keskustelussa onkin usein kyse ”entisaikojen” autoritäärisen johtamisen ja nykyaikaisem-man urheilijalähtöisen johtamistavan eroista. Tämä on kytköksissä myös urheilijoiden mo-tivaatioon: autoritäärinen valmentaja, pakkokeinot ja pelotevaikutus ovat ulkoisen moti-vaation tunnuspiirteitä, kun taas urheilijalähtöinen valmennus- ja johtamistyyli siirtää omis-tajuutta ja autonomiaa urheilijalle ja pyrkii kasvattamaan näin sisäistä motivaatiota.

### 1.6.2 Tunnetaidot

Yksi laaja urheilupsykologian teema on urheilijan tunnetaidot ja tunnehallinta. Tunteet ovat lähtökohtaisesti osa kaikkea elämää eikä urheilu ole tässä mielessä poikkeus. Päinvastoin, huippu-urheilu on erityisten suurten tunteiden ja tunnevaihteluiden maailma, jossa tunnetaidoilla on merkittävä rooli. Marja Kokkosen (2012, Matikan ja Roos-Salmen toimittamana) mukaan esimerkiksi innostus on välttämätön tunne tavoitteita kohti pyrkiessä ja hermostuneisuus ja epävarmuus auttavat havaitsemaan hyvinvointia uhkaavia asioita. Urheilijat tarvitsevat tunteita unelmiensa tavoittelun polttoaineeksi: jaksakseen työskennellä, kyetäkseen keskittymään tavoitteisiinsa, välttääkseen halunsa luovuttaa ja nauttiakseen onnistumisista ja flow-tilasta. (Lazarus 2000, Kokkosen mukaan).

Pesäpallon parissa tunnetaitoja on tutkinut ainakin Perttu Hautala (2016). Hän haastatteli entisiä superpesispelaajia Juho Määttälää ja Paula Rautiaista (os. Järvi) heidän kokemuksestaan tunnetaidoista ja tunteiden säätelystä huippupesäpallossa. Haastattelujen yhteenvedossa Hautala teki erittelyä siitä, kuinka näiden huippupelaajien kokemukset ja ajatukset menivät yksiin tutkitun teorian kanssa, vaikeivat haastateltavat ehkä itse asiaa tiedostaneetkaan tai täysin samoin sanoittaneetkaan. Haastateltavat olivat jossain kohtaa uraansa joko omien vastoinkäymistensä jälkeen *oppineet* tunnesäätelyä omien vastoinkäymisten kautta tai heitä oli siihen systemaattisesti *opetettu*. Tässä on yksi Hautalan tärkeä havainto – tunnesäätelyä voi oppia tai opettaa, eikä se ole sisäänrakennettu tai synnynnäinen ”joko/tai” –ominaisuus. Hautala käyttää lausetta ”ei kestä pää” kuvaamaan vanhankantaista käsitystä, jossa joku joko on tai ei ole valmis onnistumaan kovissa paikoissa ilman kykyä kehittää tätä ominaisuutta. Hautalan haastattelu tukee sitä tutkimustietoa, jossa urheilijan on mahdollista säädellä suoritustunnettaan ja löytää yksilöllinen optimaalinen tunnealueensa suorittaessa. Tätä Juri Haninin (2000) kehittämää mallia kutsutaan nimellä IZOF-malli (engl. Individual Zones of Optimal Functioning). Mallissa keskeistä on, että optimaalinen tunnealue vaihtelee niin sävyltään kuin voimakkuudeltaankin. Esimerkiksi tunteen mielekkyys ei automaattisesti määrittele sen hyödyllisyyttä urheilu-suorituksessa: joku yksilö tarvitsee myönteisen tunteen (kuten rentous tai rauhallisuus) ja toinen hyvinkin kielteiseltä tuntuvan (viha, kateus) saavuttaakseen parhaat tuloksensa urheilussa. Samoin yksilöllistä on se, kuinka vahvana tämä tunne suorituksen aikana tunnetaan – optimaalisen voimakas tunne synnyttää riittävästi energiaa ja nostaa vireystilaa niin, että urheilija saa itsestään parhaiten irti suoritushetkellä. Liian voimakas tunnetila taas voi viedä huomion ja latauksen yli, jolloin suoritus kärsii.

Kansallispelimme erityispiirteisiin kuuluu se, että vaikka kyseessä on joukkuepeli, ollaan siinä jatkuvasti suorittamassa tilanteita yksilönä. Tähän liittyy jo lajimme sisäpelin erityispiirre, jossa yksi pelaaja kerrallaan on lyöntivuoroinen: tällaista ilmiötä ei ole niissä pallopeleissä, jossa joukkueoverit esimerkiksi syöttelevät jatkuvasti pelivälinettä toisilleen ja rakentavat hyökkäystä yhdessä. Yksin lyöntivuorossa oleva on siis tilanteessa, jossa hän suorittaa yksilönä ja hänen suorituksensa on erityisasemassa senhetkisesti joukkueen menestyksen kannalta. Tämä erityispiirre luo tunnekäsittelyn taidolle myös omat erityiset haasteensa. Kun yksi pelaaja kerrallaan on, pelin perusluonteen omaisesti, ”valokeillassa”, voi se vahvistaa tunnekokemuksia niin positiivisten kuin negatiivistenkin tunteiden osalta. Tähän liittyy myös kilpailu- tai suoritusilanteen hahmottaminen haasteeksi tai uhkaksi (myös mahdollisuus vs. uhka). Uhkaksi kilpailutilanteen kokevalla urheilijalla yksi hallitseva tunne on usein epäonnistumisen pelko. Epäonnistumista pelkäävä urheilija taas pyrkii välttelemään epämieluisia seurauksia sen sijaan, että pyrkisi tavoittelemaan onnistumista (Conroy & Elliot 2004, Kokkosen mukaan). Pelinomainen tilanneasettelu on mielestäni myös omiaan korostamaan Päivi Frantsin (2012, Matikan ja Roos-Salmen toimitamana) esittelemää attribuution valokeilavirhettä. Tämä tarkoittaa sitä ilmiötä, jossa ihminen on taipuvainen uskomaan olevansa jatkuvasti muiden tarkkailun ja huomion kohteena. Todellisuudessa niin pesäpallossa kuin muissakin joukkuelajeissa (ja laajemmin sosiaalisissa tilanteissa) ihmisten huomio jakautuu paljon laajemmalti ja esimerkiksi joukkuepelien lopputulos on aina koostumus loputtomasta asioiden ja suoritusten virrasta. Tämän oivaltamisen Frantsi katsoo olevan tärkeä askel urheilijan polulla siinä, että tämä keskittäisi vähemmän huomiota omiin virheisiinsä, niiden pelkäämiseen ja jälkikäteen mu-rehtimiseen. Oma ydinlauseeni aiheeseen on ”uskalla onnistua”. Lauseen ajatus on ohjata ajatusmalli epäonnistumisen pelkäämisestä onnistumisen tavoitteluun – siitäkin huolimatta, että samalla vääjäämättä asetamme itsemme alttiiksi myös mahdolliselle epäonnistumiselle.

### 1.6.3 Sosiaaliset taidot

Pesäpallo on joukkuepeli ja joukkue taas on usein yksi urheilijan tärkeimmistä yhteisöistä. Huippu-urheilussa tätä korostaa se, että joukkue viettää yhdessä aikaa harjoitusten, otte-luiden, pelimatkojen, palaverien ja muiden yhteistoimintojen parissa todella paljon. Joukkueen kanssa vietetty aika saattaakin olla urheilijalle tässä mielessä merkittävin sosiaali-nen ympäristö. Ilmapiiri joukkueessa onkin hyvin keskeinen tekijä urheilijan hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi nykyaikaisessa urheilukeskustelussa joukkueen ilmapiiri nousee yhä useammin esille silloin, kun perataan jonkin joukkueen menestyksen tekijöitä.

Sosiaaliset taidot ja joukkueen ilmapiiri linkittyvät myös edellä käsiteltyihin motivaatioon ja tunnetaitoihin. Hyvä joukkueen ilmapiiri ruokkii sisäistä motivaatiota jo siksi, että toiminta joukkueen jäsenenä on yksilölle nautinnollisempaa ja tuottaa hyvää oloa. Samoin hyvästä ilmapiiristä ja joukkueen sisällä koetusta hyväksynnästä on yksilölle hyötyä myös, kun hän tutkii ja pyrkii säätelemään omia tunteitaan – hyväksyvässä ilmapiirissä on tilaa yksilön erilaisille tunteille ja niiden vaihteluille. Tähän liittyy myös joukkueurheilun erityispiirre jonka myös Hautala (2022) nostaa esille – yksilön tunteille ja yleensäkin yksilöllisyydelle on oltava tilansa, mutta samalla tulee ottaa huomioon muutkin. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tiettyjä tunteita (yleensä kielteisiä ja voimakkaita, kuten vihaa tai kauteutta) ei välttämättä kannata sellaisenaan ilmaista ulospäin, ainakaan joukkueetovereihin edes välillisesti kohdistuen. Ajattelenkin, että hyvässä joukkueessa jokainen on oma itsensä, mutta *ilmaisee sitä yhteisesti hyväksytyjen raamien sisällä*. Erilaisuutta sinällään ei varmasti ole syytä kieltää ja eri tunteillekin on oltava sijaa, mutta joukkueen edun kannalta myönteisiä ja kielteisiä ilmenemismuotoja on varmasti syytä miettiä niin yksilötasolla kuin yhdessäkin.

Joukkueessa toimivien erilaisten yksilöiden välillä syntyy joukkueurheilun arjessa mitä erilaisimpia vuorovaikutustilanteita. Näissä tilanteissa mitataan usein eri yksilöiden omia vuorovaikutustaitoja. Tällaisia yksilön taitoja ovat esimerkiksi empatiakyky, kuuntelun taito ja rehellisyys. Myös koko joukkueen tai minkä tahansa ryhmän taidot poikkeavat toisistaan: Arikosken ja Sallisen (2007) mukaan ristiriitansa käsittelevän ja täten muutostalouden ryhmän perustunnusmerkkejä ovat jäsenten laaja-alainen osaaminen, luottamus reiluteen sekä kyky korjata omaa toimintaansa keskustelemalla. Tällaisilla piirteillä varustettu pesäpallojoukkuekin on vahva ja valmis käsittelemään sisäisiä ristiriitojaan ja kehittymään niiden seurauksena. Jos ryhmässä vallitsee avoin ja rehellinen ilmapiiri, jossa asioista voidaan keskustella ja ollaan valmiita näkemään vikoja myös itsessä, on joukkueella luultavasti edellytykset saada omat sisäiset asiansa hoidettua hyvin ja saavan näin fokuksen tekemisessä keskittymään olennaiseen. Käsittelemättömät sisäiset ristiriidat taas voivat suistaa huippuyksilöistäkin koostuvan joukkueen yhtenäisyyden ja yhteispelin väärille raiteille.

Valmentaja-urheilija-vuorovaikutussuhde on myös merkittävä osa pesäpallon sosiaalista pelikenttää. Kasken ja Kuuselan mukaan (Matikan ja Roos-Salmen toimittamana 2012) onnistunut vuorovaikutus edellyttää valmentajalta monipuolista osaamista:

- hyvää itsetuntemusta
- aikaa ja halua kohdata

- hyviä vuorovaikutustaitoja
- riittävää erillisyyttä ja itsellisyyttä
- riittäviä vuorovaikutusta mahdollistavia rakenteita
- erilaisuuden hyväksymistä
- tasavertaista asennetta toisia kohtaan
- taitoa ja halua ymmärtää toista ja tulla ymmärretyksi
- kykyä olla provosoitumatta
- ymmärrystä siitä, kenen ongelmasta pulmatilanteessa on kysymys.

Tällainen ihmissuhdetaitoihin pohjautuva valmennustyyli on, kuten jo aiemmin esitelty, osa nykyaikaista johtamistapaa ja poispäin autoritäärisestä johtamisesta. Hyvin toimiva vuorovaikutus valmentajan ja urheilijan välillä voi auttaa myös urheilijoiden keskinäistä vuorovaikutusta. Hyvässä joukkueessa mielestäni on tärkeää, että vuorovaikutus toimii kaikkiin suuntiin ja jokainen kokee mahdollisuutensa tulla kuulluksi ja huomioiduksi.



Kokonaisvaltainen pesäpallovalmennus – lajin eri piirteiden huomiointi valmennussuunnitelmissa ja käytännön valmennustyössä

Kuten olen esitellyt, pesäpallo on lajina todella monipuolinen ja vaatii monipuolisia taitoja, ominaisuuksia ja osaamista. Valmentajana työssäni pyrin ottamaan huomioon lajin vaatimukset kaikista näistä mainituista näkökulmista. Koenkin, että pelkästään lyöntitekniikan tai voimaominaisuuksien näkökulmasta urheilijan kanssa työskentely olisi selvästi vähemmän palkitsevaa ja yksitoikkoisempaa kuin kiehtovassa kokonaisvaltaisen valmennuksen ja urheilun maailmassa toimiminen. Samalla kuitenkin on todettava, että asiantuntijuuden tavoittelu kaikilla aloilla on kuormittavaa ja tietyissä määrin lähes mahdotontakin: siksi valmentaminen onkin parhaimmillaan tiimityötä, jossa eri tekijöillä on omat erityisosaamisalueensa. Ajattelen silti, että päävalmentajalla ja valmennustiimin johtajalla on hyvä olla perusvalmiudet ja osaaminen mahdollisimman monelta valmennuksen eri osa-alueelta. Oma näkökulmani valmentajana perustuu vanhempien junioreiden ja aikuisten valmentamiseen, yleisesti ottaen huippuvaiheen urheilijoiden kanssa työskentelyyn. Koen tämän itselleni mielekkääksi toimintaympäristöksi ja esimerkiksi pienten lasten valmentajana ja kasvattajana olisin itse tällä hetkellä melkoisen ummikko.

Itselleni valmennuksessa johtava teema on pyrkiä valmentamaan urheilijoista itsensä valmentajia. Valmennuslauseen mukaisesti ”teen työtä tehdäkseen itseni tarpeettomaksi”. Pyrin työssäni valmentajana siihen, että urheilijat kokevat omistajuutta omasta pelaamisestaan ja harjoittelustaan sekä mahdollisimman usein myös tietävät *miksi* jotain tekevät. Joukkueetasolla tämä näkyy myös siinä, että pyrin osallistamaan joukkueen vahvasti oman pelin kehittämiseen. Pyrin siihen, että pelaajat ovat itse kiinnostuneita omasta pelaamisestaan, tutkivat sitä ja esittävät itse ajatuksia pelin eteenpäin viemisestä.

Arkisissa valmennustilanteissa niin fysiikkaharjoittelun kuin pelillisten asioidenkin kanssa pyrin siihen, että urheilijalla on oma esitys tai ajatus siitä, mitä seuraavaksi tehdään. Koen itse onnistuneeni silloin, kun urheilija ikään kuin vastaa itse omaan kysymykseensä: *”Hei, minulla on ensi viikon keskiviikkona este x ja meillä on viikonloppuna se leiri, niin voisinko rakentaa fysiikkaharjoitteluni ensi viikolle tavalla y”* Nyökkäys, voisit. Samoin pelillisissä asioissa en mielelläni vastaa ”lupaa antaen” kysymykseen: *”Voinko tehdä tavalla y tilanteessa x”*, vaan ennemmin kysyn vastakysymyksen *”Niin, voisitko? Pystytkö näin tekemällä täyttämään tilanteessa roolisi vaatimukset a ja b”*. Peli on pelaajien peli ja haluan uskoa siihen, että he ovat omassa roolissaan ja omien kykyjensä suhteen niitä kaikkein suurimpia asiantuntijoita. Kuka minä olen siis kertoamaan *voivatko* he tehdä jotain? Joskus urheilijalta on toki saattanut jäädä huomioimatta

joku kriittinen yksityiskohta näitä kysymyksiä esittäessä ja se yleensä hoksataan yhdessä tätä keskustelua käydessä. Toivon, että tällaiset keskustelut rohkaisevat urheilijaa siihen, että he luottavat omaan näkemykseensä ja haluavat johtaa itseään.

Yksi harras toiveeni myös on, että urheilijat oivaltaisivat oman urheilunsa kokonaisvaltaisuuden ja ainutlaatuisuuden jo peliuransa aikana. Tällä tarkoitan sitä, että pyrin valmennuksessani haastamaan urheilijoita ajattelemaan pesäpalloa ja urheilua muutenkin kuin fyysisten tai taktisten näkökulmien kautta. Mitä sellaista pesäpallo meille antaa, mitä emme saa muualta? Uskon, että kun urheilijat oivaltavat pesäpallon (tai urheilun) syvän merkityksen elämässään, se myös ruokkii heidän sisäistä motivaatiotaan. Tavoitteenani on, että jokainen kyydissäolija oppisi nauttimaan jo matkasta. Joukkueurheilun tunne-elämykset, yhdessäolo, yhteiset kokemukset, saavutukset ja pettymykset ovat kaikki asioita, joita tuskin saavuttaa muunlaisessa ympäristössä.

## 2.1 Valmennussuunnitelman peruspilarit – Case-esimerkki JoMa NSU 2022

Valmennussuunnitelman pohja on aina se urheilija tai joukkue, jolle suunnitelma tehdään. Sitä kautta määräytyvät lähtötaso ja tavoitteet eri osa-alueille niin taidollisesti, taktisesti, fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Näiden perusteella voidaan laatia toiminnalle painopisteet, joita lähdetään toteuttamaan. Omassa valmennussuunnittelussani pyrin laatimaan näitä painopisteitä niin joukkue- kuin yksilötasollekin. Tämä painopisteajattelu määrittää harjoituskauden ja –jakson suuntaviivat: mitä konkreettisesti lähdetään tekemään ja kehittämään. Painopisteytys myös takaa sen, että harjoittelu ja valmennus toteutuvat yksilölähtöisesti: joukkueen painopisteiden lisäksi yksilöllä on omat työstettävät asiansa, jotka näkyvät tämän arjessa.

Näen pesäpallon lajina, jossa menestyminen vaatii perustuksiksi tiettyjä yhteisiä peruspilareita. Tällaisina näen joukkueen avoimen ja turvallisen ilmapiirin, hyvän suoritusvarmuuden perussuorituksissa, kiinnostuksen ja uteliaisuuden peliä kohtaan sekä huippupelaamisen mahdollistavat riittävät perusominaisuudet. Nämä teemat kulkevat omassa valmennusfilosofiassani aina mukana ja niiden kehittämisen turvaaminen on keskeinen teema. Ajattelen, että tietyt perusteemat eivät koskaan mene pois muodista – pyrin siksi käyttämään valtaosan ajasta ja energiasta niiden työstämiseen. Pelitilanteesta tuttu 80-20-ajattelu (80% peruspeliä, 20% yllätyksiä) on tavallaan pohjana myös harjoittelun kokonaisuuden suunnittelulle. ”Kikkailulle ja hienouksille” jää kokonaisuudessa oma pieni siivunsa.

Mainitsemani harjoittelun painopisteytys lähtee siitä kysymyksestä, ovatko nämä peruspilarit kunnossa. Useimmiten joku niistä vaatii enemmän työstöä kuin toiset, joten vaikka kaikki perusteet kulkevatkin aina mukana, saa joku niistä toisia enemmän huomiota. Sama pätee yksilön harjoitteluun: onko yksilön suurin kehityskohta suoritusvarmuudessa vai lajitehossa? Miten voin kannustaa yksilöä ottamaan enemmän omistajuutta omasta pelaamisestaan tai rohkaista häntä tuomaan persoonaansa esille joukkueen jäsenenä?

Joensuun Mailan naisten superpesisjoukkueen päävalmentajana toimiessani kaudella 2022 kantavat teemat olivat uudistuneen joukkueen ilmapiirin luonti, ulkopelin suoritusvarmuus ja pelistä kiinnostuneisuuden ja omistajuuden kulttuurin luonti. Nämä olivat joukkueelle niin sanotut ”aina mukana pidettävät” teemat – ne näkyivät harjoitteluissa ja toiminnassa kaikkina vuosikierron aikoina. Niiden lisäksi ja tueksi tulivat jaksokohtaisemmat painopisteet, jotka liittyivät esimerkiksi tiettyihin fyysisiin ominaisuuksiin tai pelin osa-alueisiin.

Yksilötasolla määrittelimme yhdessä jokaisen pelaajan kanssa tämän henkilökohtaisen tavoitteen tulevalle vuodelle. Tavoitteena oli vastata kysymykseen ”missä olen pelaajana vuoden kuluttua” mahdollisimman yksinkertaisesti ja konkreettisesti. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi määrittelimme yksilön painopisteet neljän otsikon alle:

- Sisäpeli
- Ulkopeli
- Ominaisuudet
- Muu

Pelillisten otsikkojen alle määritettiin painopisteitä kuten ”pystymailalyönnin suoritusvarmuus”, ”etenemistaidon kehittäminen” tai ”uusi ulkopelipaikka kopparina”. Ominaisuusotsikon alle määrittelimme tämän vuoden tärkeimmät kehityskohteet, kuten esimerkiksi ”palautuminen ja kuormituksen hallinta”, ”alavartalon voimatasot → nopeus” tai ”heittovoima”. Muu-otsikon alle pelaaja mietti muun sellaisen painopisteen, jota haluaisi itsessään kehittää. Tällaisia saattoivat olla esimerkiksi ”itseluottamus ja rohkeus joukkueen jäsenenä”, ”urheilijan elämä: ravinto ja lepo” tai ”epäonnistumisesta yli pääsy pelitilanteessa”. Ajatuksena oli, että teemat olisivat sellaisia, joissa valmennus ja joukkue voivat tukea pelaajaa kehittymään.

Sekä joukkueetason että henkilökohtaisten painopisteiden ajatus on ohjata arkista toimintaa ja harjoittelua jatkuvasti. Ohje yksittäiselle pelaajalle on, että hänen pitäisi työskennellä painopisteidensä parissa viikoittain – jos jokin elementti ei näy hänen toiminnassaan vähintään viikkotasolla, tulee harjoittelua miettiä uudelleen ja ohjata tarkemmin haluttuun suuntaan. Tämä ajatus on pohjana sille, kun luon urheilijakohtaisia jakso- ja viikkosuunnitelmia. Urheilijan yksilöllisessä viikkosuunnitelmassa hänen painopisteensä ja lähtötasonsa, sekä tärkeänä määrittäjänä hänen arjen ja ”muun elämän” arkirakenteensa, huomioidaan niin, että yksilöt eivät harjoittele keskenään täysin samalla tavalla. Viikkotasolla yksilöllinen suunnittelu näkyi sekä harjoitusten (niin laji- kuin ominaisuusharjoitusten) sisällöissä, rytmityksissä ja määrissäkin. Lajiharjoitukset olivat kaudella 2022 pääasiassa aina yhteisiä, mutta niidenkin sisällä urheilijat työstivät omia painopistealueitaan.

Sosiaalisten ja psyykkisten teemojen osalta koen tavoitteellisen työn merkityksen yhtä tärkeäksi kuin fyysisten tai taidollistenkin tavoitteiden saavuttamisen osalta. Ajattelen, että jokainen kohtaaminen on osa henkistä valmennusta ja jokainen joukkueen yhdessä viettämä aika osa ilmapiriin rakentamista. Ilmapiriin kehittämisen ja pelistä kiinnostuneisuuden tavoitteiden osalta pyrimme rakentamaan joukkueessa avoimen ja rehellisen keskustelun kulttuuria. Tämä näkyi kauden 2022 toiminnassa tärkeimpänä niin, että leiriviikonloppuina vietimme useita tunteja keskustellen erikokoisissa ryhmissä mitä moninaisimmista teemoista. Pyrin ajamaan perinteisen luentomaisen palaverimallin minimiin ja tuomaan kaikki aiheet yhteisiksi keskusteluiksi ja ”työpajoiksi”. Usein toin kuitenkin tällaisiin keskusteluihin rakennetta ja substanssia lyhyellä valmentajajohtoisella alustuksella ja lopun yhteenvedolla. Aihealueet vaihtelivat psyykkisistä teemoista (tunnetaidot, itseluottamus, vuorovaikutus jne.) pelillisiin aiheisiin. Koen, että useimmiten tämä toimintamalli teki asioiden käsittelystä aidompia ja rehellisempiä, juuri *meille sopivia*. Parhaimmillaan tilanteet eivät tuntuneet ”joukkueen palaverilta” vaan siltä, että joukko nuoria ihmisiä keskusteli aidosti ja spontaanisti elämän suurista kysymyksistä ja kokemuksistaan. Tämä linkittyi myös tavoitteeseeni siitä, että urheilijat kokisivat ja arvostaisivat joukkueurheilun ainutlaatuisuutta ja pesäpalloa suurempaa voimaa.

Mielessäni tällainen kokonaisvaltaisen mutta yksilölähtöisen valmennuksen ja suunnittelun malli johtaa siihen, että yksilöt kehittävät itseään laaja-alaisesti kohti tavoitteitaan. Kun taas yksilöt kehittyvät kokonaisvaltaisesti osina joukkuetta, myös joukkueen tekeminen liikkuu eteenpäin kaikilla alueilla. Tietyt kokonaisuudet ovat suunnittelussa ja harjoittelussa myös joukkueen yhteisiä teemoja, mutta niiden ohella yksilöt huolehtivat oman ruu-  
tunsa hoitamisesta paremmin ja paremmin.

## 2.2 Ominaisuusharjoittelun ohjelmointi pesäpallossa

Pesäpallon ominaisuusharjoittelun suunnittelussa on useita erityispiirteitä jopa muihin palloilulajeihin verrattuna. Yksi tärkeä piirre on pesäpallovuoden rakenne: kilpailukausi kestää noin neljä kuukautta toukokuusta syyskuuhun, eli ylimeno- ja harjoituskaudelle vuodesta jää kahdeksan kuukautta. Harjoituskausi on pitkä ja sen aikana on mahdollista kehittää ominaisuuksia monipuolisesti. Harjoituskautta määrittää myös se, että pesäpallon täysin pelinomaisen harjoittelu on olosuhteiden vuoksi vaikeaa – täysimittainen pesäpallokenttä on hankalaa sovittaa sisätiloihin talvella. Halliolosuhteet ovat kuitenkin parantuneet ja tietyn sääntösovelluksen hallipelien pelaaminen onkin jo melko tarkoituksenmukaista. Silti harjoituspelien pelaaminen ja pelillinen harjoittelu eivät täytä kahdeksan kuukauden kalenterista vielä suurtakaan osaa, joten suurin osa pesäpalloharjoittelusta on ominaisuuksien kehittämistä ja pienempien tilojen laji- ja pelitaitoharjoittelua.

Ominaisuusharjoittelun kokonaisuutta rakennetaan pesäpallossa eri ohjelmointimallien mukaan. Klassinen ohjelmointimalli on pesäpallossa laajalti käytössä, joskin sen piikin rakentaminen ei ole yhtä yksiselitteistä kuin vaikka teholajissa, jossa kauden päätapahduma on yhtenä päivämääränä vuodessa. Tyypillinen ajatusmalli on kuitenkin se, että kilpailukauden päättymisen jälkeen nopeus- ja teho-ominaisuuksien maksimoinnin huipun saavuttamisessa ei ole kova kiire: osa huippujoukkueista rakentaa pienen tehohuipun talven hallipelikaudelle, mutta moni pyrkii rakentamaan talven ajan nousujohteisesti kuntoa kilpailukaudelle. Joukkueen tavoitteista ja tasosta riippuu myös piikin ajoittaminen kilpailukaudelle ja kilpailukauden aikainen ominaisharjoittelu: mestaruudesta pelaavat huippujoukkueet eivät yleensä tarvitse kovinta suorituskykyä vielä keväällä runkosarjan alkussa, vaan saattavat rakentaa kilpailukaudellekin kovaa fyysistä harjoituskuormaa maksimoidakseen tulokunnan syksyn pudotuspeleissä. Taas joukkueista ne, jotka taistelevat kynsin hampain jokaisesta runkosarjan pisteestä esimerkiksi pudotuspelipaikkaa tai sarjapaikan säilyttämistä ajatellen, pyrkivät yleensä siihen, että ovat huippukunnossa jo sarjan alkuvaiheista asti. Tällaisen kuntopiikin säilyttäminen koko 3-4 kk runkosarjan ajan on kuitenkin liki mahdotonta, joten todennäköisesti ominaisuushuippua ei saavuteta yhtä korkeaksi, kuin tarkemman ”piikin ajoittamisen” malleissa.

Valmennuskeskustelussa viime vuosina on nostanut päätään entistä enemmän myös ns. blokkiohjelmoinnin malli, joka tähtää siihen, etteivät ominaisuudet laskisi huipputasostaan harjoituskauden eri vaiheissa yhtä paljoa kuin klassisessa mallissa. Blokkimallissa ominaisuuksia harjoitetaan tehostetusti yksi ominaisuus kerrallaan harjoituskauden eri osissa, kun taas samalla ylläpidetään muita tarvittavia ominaisuuksia.

Pesäpallon ominaisuusharjoittelun toinen erikoispiirre on myös lajin äärimmäisen monipuolinen fyysinen vaade, kuten aiemmin olen esitellyt. Huippupelaajan tulisi olla sekä nopea että nopeuskestävä ja pystyttävä samalla koviin räjähtäviin voimasuorituksiin. Hänen liikkuvuutensa pitää sallia monipuolisia pelin aikaisia liikemalleja ja asentoja. Hän tarvitsee tasapainoa ja tukivoimaa pystyäkseen tehokkaisiin suorituksiin mitä erilaisimmilla suunnilla ja voimantuottokulmilla. Samalla peruskestävyys pitäisi olla tasolla, joka mahdollistaa peli- ja harjoituskuormasta palautumisen.

### 2.2.1 Kestävyysharjoittelun ohjelmointi

Klassisen mallin harjoitusohjelmoinnissa kestävyysharjoittelujakso sijoittuu kauimmas kilpailukaudesta, eli ylimenokauden jälkeen harjoituskauden aloitusvaiheeseen. Tätä pidetään sopivana aikana peruskestävyyden kehittämiseksi, että peruskestävyysharjoittelu ristiriitaisesti laskee nopeusominaisuuksia, mutta harjoituskauden alkuvaiheessa tämän ei ajatella olevan kovin haitallista. Kun peruskestävyysominaisuudet ovat halutulla tasolla, niiden ylläpitäminen tapahtuu usein ikään kuin muun harjoittelun ohessa: muun muassa Perttu Hautala (2022) huomauttaa, että 15 minuuttia alkua- ja loppuverryttelyiden aikaista kestävyysharjoitusta kerryttää viikkotasolla harjoitusmäärästä riippuen jo kohtalaisen määrän säännöllistä kestävyysharjoittelua. Kestävyden ja nopeuden risteämälaji nopeuskestävyyden harjoittelun tarve riippuu yleensä roolista: etenijäroolissa pelaavien on syytä harjoitella sekä maitohapotonta että maitohapollista nopeuskestävyyttä (Kuosmanen, 2003).

### 2.2.2 Voimaharjoittelun ohjelmointi

Voimaharjoittelun tärkein tavoite pesäpallossa on nähdäkseni lajitehokkuuden nostaminen, eli kyky lyödä, heittää ja juosta kovempaa. Lisäksi voimaharjoittelulla voidaan ehkäistä loukkaantumisia ja huolehtia kehon kokonaisvaltaisesta toiminnallisuudesta. Pää-tavoitteena on kuitenkin lajiteho, eli viime kädessä tärkein voiman laji pesäpallossa on nopeusvoima. Nopeusvoiman kehittymistä varten on kuitenkin syytä harjoittaa ja kehittää myös maksimivoimatasoja. (Mero, ym. 2004, Ruuskanen 2005) Perinteisessä ohjelmoinnissa hypertrofisen kehittämisen pääkausi sijoittuu talvelle, kauas kilpailukaudesta. Keväällä ja kesällä harjoittelu on enemmän nopeusvoimatyypistä, jolla pyritään kehittämään voima-nopeuskäyrän voimapäättä, eli tehostamaan voimantuottoa. Kuitenkin myös

kilpailukauden aikana olisi hyvä ylläpitää maksimivoimatasoja, eli kovemmat perus- tai maksimivoimaharjoitukset silloin tällöin ylläpitäen ympäri vuoden ovat perusteltuja. Näin vältetään myös kilpailukauden jälkeinen ominaisuuksien merkittävä lasku. Kovempien voimaharjoitusten rytmittäminen tiiviiseen kilpailu- ja harjoituskalenteriin on kuitenkin usein haastavaa ja tarkkaa toimintaa. Nopeusvoimaharjoittelun ohjelmoinnissa taas tulisi huomioida hermostollinen palautuminen – väsyneenä tehty nopeusvoimaharjoitus ei ole kehittävää ja hermoston ylikuormitustilasta voi tulla pitkä ja haitallinen vaiva.

Perinteisen kuntosalitreenin lisäksi pesäpallon voimaharjoittelussa on tärkeää huomioida ns. lajivoiman osuus. Hyttinen (2004) nimeää pesäpalloilijalle sopiviksi lajispesifeiksi voimaharjoitteiksi esim. painopallojen ja painomailojen käytön, kuntopalloharjoitteet, loikat ja hyppelyt sekä tietyt lisäpainojen kanssa tehtävät erityisharjoitteet, vaikkapa lyöntikierrot tangolla. Ominaista näille on, että kuormitus kohdistetaan juuri lajissa tarvittaviin lihaksiin, suoritusnopeus on lajinomainen sekä voiman taso ja suoritustapa vastaavat mahdollisimman hyvin kilpailuliikettä. Suoraa vaikutusta tämän tyyppisten harjoitteiden ja varsinaisen lajitehokkuuden välillä tukivat mm. Komulaisen (2016) lajinkehittämistyön tulokset. Lisäksi painomailojen käyttöä on tutkittu etenkin baseballissa, jossa niiden kanssa harjoittelu lisäsi myös varsinaisen mailan nopeutta lyönnissä. (Kempainen, 2015)

### 2.2.3 Nopeusharjoittelun ohjelmointi

Nopeus on, kuten mainittua, eri muodoissaan pesäpalloilijan pääominaisuus. Siksi sen harjoittaminen on yksi keskeisimmistä harjoituskauden teemoista. Nopeusharjoittelun ohjelmoinnissa tulisi huomioida hermostollisen harjoittelun luonne: harjoitus tulisi tehdä aina palautuneessa tilassa, jotta siitä saadaan hyöty irti. Näin ollen nopeusharjoitukset pitäisi mieluiten ohjelmoida esimerkiksi viikkorytmiin aina lepopäivän jälkeen ensimmäiseksi harjoitukseksi. Samoin jaksosuunnittelussa (mesosyklissä) olisi hyvä ottaa huomioon, että nopeusharjoitusjaksoilla muu harjoittelu on luonteeltaan sopivan kuormittavaa, jotta nopeusharjoituksia on mahdollista tehdä laadukkaasti. Kokonaiskuormitus lajiharjoittelun, muun ominaisuusharjoittelun ja puoliammattilaislajin luonteen vuoksi muun arjen hallinnan vuoksi on yleensä kovaa, joka aiheuttaa haasteita laadukkaaseen hermostollisen nopeusharjoittelun ohjelmointiin.

Pesäpallon nopeusharjoittelussa on myös huomioitavaa, että lajin vaatiman juoksunopeuden luonne on erilainen kuin vaikka pikajuoksijoilla. Juostavat matkat ovat lyhyitä, pisin

tavallinen yksittäinen veto on miesten kentällä kolmospesältä kotiin juostava noin 45 metriä. Tämän vuoksi juostavan matkan ydinkohdat ovatkin lähtö- ja kiihdytysvaiheissa, joiden on tapahduttava maksimaalisen laadukkaasti. Vertailun vuoksi pikajuoksussa kiihdytysvaihe maksimaaliseen nopeuteen kestää juoksijasta riippuen yleensä noin 5-6 sekuntia (Mero ym. 1987), missä ajassa pesäpalloilija on tavallisesti jo syöksynyt päätepisteelleen. Tästä syystä varsinaisen pikajuoksun kolmanteen, eli maksimaalisen juoksun (ja nopeuden hidastumisen) vaiheeseen ei pesäpalloilija pesävälillä juurikaan edes pääse.

#### 2.2.4 Liikkuvuus- ja tukiharjoittelun ohjelmointi

Linkitän omassa valmennussuunnitelmassani ja ohjelmoinnissani liikkuvuusharjoittelun yhteyteen myös erilaiset aktivaatiot ja tukivoimien harjoittamiset. Näiden ohjelmoinnin itseen niin, että tietyt lajinomaiset dynaamiset liikkuvuusliikkeet ja tukilihaksiston kehittämis- ja harjoitteet toistuvat viikkorytmissä 5-9 kertaa osana alkulämmittelyä. Tällä tavoin liikkuvuus- ja tukiharjoittelua tehdään viikkotasolla sellaisia määriä, että niiden rytmittäminen viikkorytmiin erillisinä harjoituksina ei ole ollut tarpeen. Alkulämmittelyssä hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavan osion jälkeen vuorossa on jaksosta riippuen n. 10-15 liikkeen ohjelmapaketti, jossa käydään läpi tuki- ja liikuntaelimistön eri osia. Tämä alkulämmittelypaketti vaihtuu jaksoittain ja samalla muuttuu teemoituksiltaan – tietyssä jaksossa saatetaan painottaa esimerkiksi enemmän olkapään tukivoimia, keskivartalon stabiliteettia tai alavartalon liikkuvuutta.

Edellä kuvattu ohjelmointitapa on ollut kokemukseni mukaan hyvä tapa harjoittaa ja ylläpitää liikkuvuutta sekä ehkäistä loukkaantumiseriskiä. Mikäli kuitenkin urheilijalla on poikkeavia ja ongelmia tuottavia liikkuvuusrajoitteita tai muita tukilihaksiston puutteita, voi kuitenkin olla tarpeen ohjelmoida myös erillisiä, kattavampia ja spesifimpiä tukiharjoitteita tämän harjoitusarkeen.



## Huippupesäpalloilijan ominaisuusprofiili

Sain käyttööni testituloksia kahdelta pitkän uran pesiksen huipulla tehneeltä pelaajalta: pelaajauransa loppumisesta syksyllä 2022 tiedottaneelta Emma Körköltä (os. Nieminen) ja vielä työn kirjoitushetkellä ilman sopimusta olevalta Jere Vikströmiltä. Körkön komea superpesisura alkoi jo vuonna 2008 Turku-Pesiksessä ja hän saavutti urallaan muun muassa viisi Suomen mestaruutta ja kolme valintaa vuoden pesäpalloilijaksi. Körkön voidaan sanoa olevan siinä keskustelussa, jossa arvioidaan lajin kaikkien aikojen parasta naispelaajaa – kilpasisäpallona aiempien sukupolvien suuruudet kuten Tuula Rantanen, Riikka Sallinen (os. Nieminen) ja Katja Saari.

Vikström on pelannut pääsarjassa kaudesta 2010 alkaen 298 runkosarjan ottelua ja 79 ylempää jatko-ottelua. Hänen palkintokaapistaan löytyy neljä aikuisten Suomen mestaruutta, neljä Itä-länsi –valintaa ja etenijäkuninkaan palkinto kaudelta 2017. Vikströmin pelaajaprofiili on ollut sisäpelissä etenijä-vaihtaja.

Pyrin löytämään työhöni tietoa sellaisista pelaajista, jotka ovat luettavissa huippupelaajiksi ja ovat meritoituneita pääsarjassa mutta jotka edustaisivat hyvien fyysisten ominaisuuksien lisäksi pelitaitavaa profiilia. Tällä tarkoitan sitä, että pelaajat eivät välttämättä ole puhtaasti fyysisten ominaisuuksien mittarilla aivan sarjan kirkkainta kärkeä, mutta hyödyntävät ominaisuuksiaan valtaosaa paremmin. Samalla uskon, että tällainen analytiikka kuvaa hyvin sitä ominaisuustasoa, joka **mahdollistaa** huippupelaajan uran, vaikkei menestyminen pohjaisikaan pelkästään fyysiseen ylivoimaan. Perttu Hautala (2022) analysoi työssään sarjan ehdottomia fyysisiä eliittiyksilöitä (Saaga-Angelia Raudasojaa ja Mikko Kanalaa) ja halusin itse ottaa käsittelyyn hieman eri profiilin yksilöt.

*”Minullahan nyt ei ole mitkään huippuominaisuudet”* – Emma Körkkö, 2022

Huomioitavaa tuloksissa on esimerkiksi se, että vaikka Körkkö jää huippuetenijänä tunnetun Raudasojan (Hautala 2022) 30 m nopeusennätyksestä näennäisesti paljon, hän on kerryttänyt urallaan 1,1 tuotua juoksua per ottelu (384 tuotua 345 runkosarjan ottelussa) joka on vaihtaja-kotiuttajaksi (eniten otteluita numeroilla 3 ja 4, yhteensä 205) profiloituneelle pelaajalle varsin kelpo lukema. Körkön ominaisuusprofiilin voikin sanoa olevan tasanaisen hyvä, joka taas on mahdollistanut hänelle uran monipuolisena sisäpelaajana. Lyöntivoimatuloksena 150 km/h on naisten pääsarjassa eräänlainen huipputaso rajapyykki, yli 150 km/h lyöjät ovat sarjassa yleisesti ajatellen kovimpia lyöjiä. Myöskin Körkön profiilissa on huomioitavaa, että heiton lähtönopeus 116 km/h on pääsarjan mittapuulla

”perushyvä” tulos – huipputulokset liikkuvat tietävästi 125 -130 km/h haarukassa. Vaikka Körkkö tässä mielessä ”antaa tasoitusta” fyysisesti sarjan huippuheittäjille, löytyy hänen palkintokaapistaan viisi Kultaista räpylää, eli valintaa kauden parhaaksi ulkopelaajaksi. Tämä on vuodesta 1993 lähtien eniten valintoja yhdelle pelaajalle. Näin voidaankin todeta, että huipputason ulkopelaaminen ei ole kiinni pelkästään lajitehokkuudesta.

*”Itsellä tekemistä ohjaa se ajatus, että hyvät fyysiset ominaisuudet antavat mahdollisuuden pelata peliä ”lajitehokkaammin”, mutta ne eivät ole suorittamisen ykkösasia” – Jere Vikström, 2022*

Vikströmin ominaisuusprofiili esittelee hyvän kuvan huipputason etenijä-vaihtajan profiilista. Taulukon 1 ominaisuuksista valtakunnan eliittiä on etenkin nopeustestin tulos 3,66 sekuntia. Vikström on uransa edetessä profiloitunut alkuvaiheen kärkietenijän roolista kohti vaihtajan roolia ja vaativaa ykköstilanteen purkua. Tuon ykköstilanteen kärkilyöntiprosentti Vikströmillä viimeisimpien kausien 2021-2022 aikana ollut yli 72% ja onnistuneita ykköstilanteet purkua kertynyt yli 100 per kausi. Voidaankin siis sanoa, että näillä mainituilla kausilla Vikström on ollut tuossa roolissaan yksi sarjan parhaista pelaajista. Ominaisuusprofiilin osalta huomioitavaa on, että Vikströmin lyönnin lähtönopeus (169 km/h) ei ole sarjan absoluuttista eliittiä – vertailussa esimerkiksi Hautalan (2022) esittelemä sarjan kovimpiin vaihtolyöjiin kuuluva Mikko Kanala, jonka lyönnin lähtönopeudeksi on mitattu jopa 185 km/h. Vikström onkin esimerkki vaihtolyöjästä, joka on rakentanut pelitapansa omien vahvuuksiensa ympärille ja käyttää lyöntivalikoimassaan paljon polttolinjan ylittävää pystymailalyöntiä, pomppulyöntiä ja näpäyksiä. Hänen kärkilyöntiensä takana ei ole niinkään raaka lyöntivoima vaan suoritusvarmuus, lyöntitaito ja lyöntien monipuolisuus – koska hyvässä ja pahassa ”on pakko” pelata niillä avuilla.

Taulukko 1 - Kahden huippupelaajan testituloksia

<b>Testi</b>	<b>Emma Körkkö</b>	<b>Jere Vikström</b>
30 m paikaltaan	4,23 s	3,66 s
Lyönti	150 km/h	169 km/h
Heitto vauhdilla	116 km/h	143 km/h
Heitto paikaltaan		125 km/h
Rinnalleveto	77,5 kg	115 kg
Takakyykky	110 kg (syväkyykky)	165 kg (40cm korkealle penkille)
Cooperin testi		3500 m

## Lähteet

- Arikoski J. & Sallinen M. 2007. Vastarinnasta vastarannalle. Johda muutos taitavasti. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Conroy, D. E. & Elliot, A. J. 2004. Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress and Coping*, 17.
- Cronin, J., Sharp, A., Talukdar, K., Zois, J. 2015. The Role of Rotational Mobility and Power on Throwing Velocity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 29 (4). [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/04000/The\\_Role\\_of\\_Rotational\\_Mobility\\_and\\_Power\\_on.7.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/04000/The_Role_of_Rotational_Mobility_and_Power_on.7.aspx)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology* 49.
- Hanin, J. L. 2000. Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hautala, P. 2016. Tunteet pelissä – tutkimus pesäpallolijoiden tunnetiloista ja -taidoista. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto, lajinkehittämistyö.
- Jurvakainen, A. 2020. Eri testitulosten ristikkäiskorrelaatiot pesäpallossa: Kuntopallo- ja liikkuvuustestitulosten vaikutukset heitonopeuksiin. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto, lajinkehittämistyö.
- Kempainen, J. 2015. Pesäpallon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos.
- Komulainen, S. 2016. Voiman korrelaatio lajitehokkuuteen pesäpallossa. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto, lajinkehittämistyö.
- Kuosmanen, M. 2003. Pesäpallossa tarvittava nopeuskestävyys. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto, lajinkehittämistyö.
- Lazarus, R. S. 2000. How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist*, 14.
- Leppänen, M., Pasanen K., Rossi M. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy: Olkapäävammat. Terve Urheilija.fi –www.sivusto. Tampereen Urheilulääkäriasema. Viitattu 18.11.2022. <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/olkapaavammat/>

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. (2006). Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita.

Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry., 169.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VKkustannus Oy.

Mero, A., Petola, E. & Saarela, J. 1987. Nopeus- ja nopeuskestävyysharjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Suomen Pesäpalloliitto. 2022. Pesäpallon pelisäännöt. Viitattu 12.11.2022. <https://www.pesis.fi/wp-content/uploads/2022/05/Pesapallon-pelisaannot-200522.pdf>

Talukdar, K. 2014. The Role of Rotational Mobility and Power on Throwing Velocity. Thesis. Master of Sports and Exercise. School of Sports and Recreation. Auckland University of Technology. <http://hdl.handle.net/10292/7955>

Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. 2003 Competivity contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? Motivation and Emotion, 27.

Wilk K., Macrina L., Fleisig F., Porterfield R., Simpson II C., Harker P., Paparesta, N., Andrews J. 2011. Correlation of Glenohumeral Internal Rotation Deficit and Total Rotational Motion to Shoulder Injuries in Professional Baseball Pitchers. The American Journal of Sports Medicine. 39.

