

Jonne Nikkinen & Juho Kaikko

Näin minusta tuli Superpesispelaaja – huippujen toteuttamistavat

Pesäpallon lajinkehittämissyö

PLVT 10

Maaliskuu 2016

## **SISÄLLYSLUETTELO**

<b>1. Johdanto</b>	<b>3</b>
<b>2. Pelaajien toimintatavat ja pelinjohtajien näkemykset</b>	<b>3</b>
2.1 Ohjatut harjoitukset	3
2.2 Pelit	7
2.3 Ulkopuoliset tekijät	9
2.4 Pelaajan ratkaisut	11
2.5 Luonne	12
2.6 Omatoimisuus	15
<b>3. Pohdinta</b>	<b>18</b>
<b>4. Johtopäätökset</b>	<b>18</b>

# 1. Johdanto

Usein kuullaan kysyttävän, paljon seura järjestää harjoituksia junioreille viikossa ja kiisteltävän onko harjoituksia liikaa vai liian vähän, mutta tällöin unohtuu että ohjatut harjoitukset ovat vain pieni osa kokonaisuutta matkalla Superpesikseen. Ohjatut harjoitukset ovat osana pelaajan kehitystä, kuten myös muut ulkopuoliset tekijät. Myös pelaajan ratkaisut, luonne, sekä omatoimisuus vaikuttavat pelaajan mahdollisuuksiin kehittyä superpesispelaajaksi.

Tässä työssä tutkimme neljän huippupelaajan matkaa junioreista superpesikseen. Tutkimme pelaajien juniori-iässä tekemiä ratkaisuja, omatoimisuutta, pelaajien luonnetta, sekä ulkopuolisia tekijöitä. Halusimme selvittää, onko pelaajien polut junioreista Superpesikseen yhtäläisiä. Haastattelimme Joensuun Mailan Aleksi Rautiaista ja Tuomas Jussilaa, sekä Kouvolan Pallonlyöjien Anssi Lammilaa ja Matti Latvalaa. Harjoittelu on muuttunut vuosien saatossa, joten halusimme myös kuulla tämän hetken superpesispelinjohtajien Eero Pitkäsen (Kouvolan Pallonlyöjät) ja Petri Pennasen (Joensuun Maila) näkemyksiä nykyisistä toimintatavoista.

Loimme kysymyspatteriston, jolla selvitimme juniori-iässä tehtyjä valintoja ja mahdollisuuksia, sekä pelinjohtajille muodostimme kysymyksiä, joissa he pyrkivät antamaan näkemyksiä aiheisiin liittyen. Haastattelujen jälkeen kokosimme aineiston ja tutkimme yhtäläisyyksiä.

Työtä tehdessämme huomasimmekin selviä yhtäläisyyksiä, pelaajien poluissa ja pelinjohtajien näkemyksissä. Tällä työllä haluamme tuoda esille selkeitä suuntaviivoja, miten saamme nostettua todennäköisyyksiä kasvattaa tulevia superpesispelaajia.

## 2. Pelaajien toimintatavat ja pelinjohtajien näkemykset

### 2.1 Ohjatut harjoitukset

#### Minkä ikäisenä aloitit voimaharjoittelun?

**Matti Latvala:** ”Omatoimisesti varmaan jossain seiskaluokan korvilla eksynyt ekan kerran salille, mutta sellainen ohjelmoitu harjoittelu ehkä ysillä tai lukion ensimmäisellä.”

**Anssi Lammila:** ”Mä olin kolmetoista tai neljätoista silloin keppijumpalla ja tangolla. En mä ihan tarkkaa muista, mutta noin pari vuotta nii käytännössä tanko oli painavin väline mitä nostin. Tekniikoita hiottiin paljon, rinnalleveto ja kyykky, eipä oikeestaan muuta. Lukioon ku menin nii alettiin lisäämään rautoja. Kuusitoistavuotiaana kunnon voimaharjoittelu.”

**Alexi Rautiainen:** ”Aloitimme punttiharjoittelun C-pojissa. Kepin kanssa käytiin tietty tekniikat läpi mutta liikkeet tuntui melko simppeiltä”

**Tuomas Jussila:** ”Neljätoista- tai viisitoistavuotiaana.”

”Painot otettiin tason mukaan heti käyttöön, mutta mitään maksimeja ei ruvettu tekemään vaan pitkiä sarjoja. Kepin kanssa katsottiin sitten tärkeät rinnalleveto ja kyykky, että menevät teknisesti oikein”

## Minkä ikäisenä koet, että voimaharjoittelu tulisi aloittaa?

**Eero Pitkänen:** "Yleinen voimaharjoittelu heti, mutta sitte jos mennään nyt ihan voimaan niin hyvin kevyillä painoilla jo varmaan tapailta tuolla yhdentoista kahdentoista iässä ehkä aikasemminkin ja sitten tietysti biologisen ajan mukaan siirtyy ihan voimaharjoitteisiin aika ajoissakin kolmen-, neljän-, viidentoista iässä, mutta pohjat ensin kuntoon. Ohjatusti kuntopiirimäisesti voidaan tehdä kyykkyjä ja muita jo vaikka kuinka pienenä kepin ja pienten tankojen kanssa. Sitten ku mennään kahdenkymmenkilon tankoon ja vähän limppua päähän niin kyllä C-ässä pitää jo aloittaa."

**Petri Pennanen:** "Jos halutaan se oikein optimoida niin kysymyshän on enemmän fyysisen iän vaiheesta, hormonoitinnasta ja luuston kehittymisestä. Voi olla, että jollekin 16-vuotiaalle ei todellakaan kannata kovin isoja lisäkuormia käyttää ja taas joku toinen 16-vuotias voi olla jo ihan miehen kehossa ja sillä voi olla hyvin optimaalinen ikä voiman kehittämiseen. Ehkä voimaharjoittelu ajatellaan vielä aika semmoiseen DDR ajattelun kautta, vaikka fyysinen kehittyminen ei olisi vielä valmis. Kyllä lisäkuormia voi käyttää kunhan ne vain kohdistuvat oikein, että ne eivät tule arkoihin tukirakenteisiin."

## Minkä ikäisenä aloitit juoksuharjoittelun?

**Matti Latvala:** "No kyllä sitä silloin junnuissa oli semmoista tekniikkaharjoittelua yleisurheiluvalmentajan johdolla, mutta sitte sellanen systemaattinen juoksun tekeminen ja viikottainen harjoittelu, se oli pohjanmaalla vähän huonoillakin kantimilla, että se on tullut vasta sitten 17-18-vuotiaana, eli liian myöhään."

**Anssi Lammila:** "En muista pesiksessä, mutta mä oon ollu neljätöistä ku mä olin yhden talven myös yleisurheilun mukana, siinä tuli paljon juoksua, mutta kyllä meillä silloin oli jo pesäpallossakin juoksureenejä, kolme-neljätöistavuotiiana."

**Alexi Rautiainen:** "Juoksuharjoittelu alkoi C-ässä. Paljon tehtiin kaikenlaisia reaktiojuttuja. Kyllähän sitä jäi kaipaamaan sellaista tarkkaa juokсутekniikan opettamista"

**Tuomas Jussila:** "Koordinaatiot otettiin heti käyttöön, mutta itse juoksuharjoittelu D-junnuissa,"

## Minkä ikäisenä juoksuharjoittelu tulisi aloittaa?

**Eero Pitkänen:** "Mahdollisimman aikaisin. Tietysti jokainen lajiharjoitus pitäisi jonkinlaista nopeutta kehittävää sisältää, mutta erillisiä juoksuharjoituksia niin sielä F- tai E-ässä olisi hyvä kerta viikkoon tietysti aika silleen leikinkin varjolla."

**Petri Pennanen:** "Mahdollisimman nuorena, leikkisästi niin, että siihen sisältyy paljon spurtteja, suunnanmuutoksia, erottelukykyä ja ehkä rytmikykyä sisältäviä juttuja, eli kaikki leikit, pihaleikit, kaikki toiminta jossa juostaan, niin että juoksemisesta tulisi luonnollinen asia eikä väkisin opetettu toiminto."

## Pääsitkö harjoittelemaan vakituisesti vanhempien kanssa? Minkä ikäisenä?

**Matti Latvala:** "Kyllä mä oon oikeestaan aina päässyt harjoittelemaan vanhempien kanssa."

**Anssi Lammila:** "D-junnuihin asti mentiin sillä omalla poppoolla, sitten Loimaalle perustettiin sellanen ku superjunnut 2000, siin oli projekti että voitetaan vuonna 2000 B-poikien Suomenmestaruus. Mä olin sitä nuorempaa päätä, eli heti sitte harjottelinkin pari kolme vuotta vanhempien kanssa. Nuoremasta C:stä oon ollu vanhempien kanssa, siinä oli miehiäkin mukana ja edustusjoukkueen reeneissä aina välillä, mutta C:stä ylöspäin aina vanhempien kanssa."

**Aleksi Rautiainen:** "ToPossa ei ollut paljoa joukkueita joten oman ikäisten kanssa menttiin."

**Tuomas Jussila:** "Harjoittelin oman ikäisten mukana."

### **Koetko tärkeäksi, että juniori pääsee harjoittelemaan vanhempien kanssa?**

**Eero Pitkänen:** "Lahjakkaiden kannattaa harjoitella "isompien, vanhempien, parempien" kanssa. Silloin saa kehitystasoaan vastaavaa toimintaa. Haittana voisi olla, että menee liian aikaisin liian kovaan harjoitteluun tai joutuu vanhempien joukkueessa liian pieneen rooliin."

**Petri Pennanen:** "Tapauskohtaista. Juniorin on hyvä harjoitella ympäristössä, joka on sopivan haastava. Itsetunnon kannalta on kuitenkin varmasti hyvä, ettei aina ole porukan "haastajaosastossa" eli siinä mielessä on välillä hyvä treenata ja pelata omaikäisten kanssa. Mutta sopivassa suhteessa vanhemman ikäluokan kanssa treenaaminen on varmasti hyvä ja kehittävä asia."

### **Valmentajan vaikutus? Minkälainen juniorivalmentaja/valmentajat olivat?**

**Matti Latvala:** "Kyllähän kaikilla valmentajilla on ollut oma osuus siihen, että ajatuksia on herännyt niin puolesta ku vastaan, myönteisiä ja kielteisiä".

"Turan mä oon aina ennenkin nostanut merkittävimmäksi valmentajaksi. Kolme ja puoli vuotta lukiossa oli semmonen aika missä tuli kehityttyä niin fyysisesti kun henkisesti."

**Anssi Lammila:** "Iso varmasti sillain. Mulla on kyllä käyny hemmetinmoinen tuuri siinä, kun tosiaan pienenä hyvät lasten kanssa toimijat."

"Siintä sitte hyppäs C-poikiin nii tuli nää aikuisten valmentajat ja tota kyl silloin on ideaa ollu jo fysiikkapuolellaki, pitää vaa muistaa et silloin oli 90-luvun loppua, nii ei oltu pesikses iha edustusjoukkuekkaa semmosella mitä nykypäivänä pesiksessä on vaatimustaso ylipäättään"

"Lukioiässä tietty sitte kun haki urheilulukioon, nii se oli jo siinä tietoa, että se on tavoitteellista ja silloin ne valmentajat olivat samalla sivulla ja potki koko ajan eteenpäin, ohjas eteenpäin ja anto eväitä. Sama sitte sen jälkee ku tuli livarisen Matti, joka vielä määrää ja noita kasvatti. Vaatimustaso on ollu koko ajan kova, toki niin että jos ei kiinnosta niin ei oo pakko, mutta se on ollu tosi kova koko ajan"

**Aleksi Rautiainen:** "Meillä valmentajat olivat entisiä pelaajia ja harjoitukset olivat aina hyvin pelinomaisia." "Niiltä ajoilta ToPosta on päässyt seitsemän ukkoa pelaamaan Superia, joten valmennus oli kunnossa. Valmentajien vaikutus oli suuri, ammattitaitoa oli."

**Tuomas Jussila:** "Oma isä valmensi B-junnuihin asti ja kyllähän paljon kotona pesiksestä puhuttiin ja spekulointiin pelien jälkeen. Olihan se tosi arvokasta itselle."

### **Minkälaisena näet juniorivalmentajien merkityksen tiellä Superpesikseen?**

**Eero Pitkänen:** "Hetki alkuun pitää olla innostava valmentaja"

"Sanotaan nyt näin että sopiva valmentaja joka ikäluokassa, joka osais alkuun opettaa perustekniikat ja sitte vähän myöhemmin sellanen joka osais opettaa sitä fysiikkapuolta, mut sit myös sen iän mukasia lyöntejä ja pelitaktiikkaa."

**Petri Pennanen:** "Nuoremmissa junioreissa valmentajan on tärkeää luoda turvallinen ympäristö leikkien avulla. Sanotaan, että G-F juniori-iät ovat urheiluun ihastumisen aikakausi. Sitten kun lähdetään E-pojista

ylöspäin pitäisi pystyä tarjoamaan kilpailumahdollisuudet nuorille sekä ymmärtää harjoittelumääristä."

### **Ohjattujen harjoitusten määrä viikossa?**

**Matti Latvala:** "Se mistä ensimmäiset selvät muistikuvat on, niin lukioajoilta. Siellä oli neljä reeniä lukion puolesta ja oisko siihen päälle ollu se kolme tai neljä reeniä seuran puolesta, tieteenki viikosta riippuen."

"Seitsemän reeniä ehkä viikossa, keskimäärin kerta päivässä. Silloin on ollut varmaan ohjatuissa suurimmat määrät mitä on ollut koskaan. Omat voimat, juoksut ja muut tietenkin siihen päälle."

**Anssi Lammila:** "Kesällähän se tietty riippu peleistä ja muista, mutta talvella muistan, että ois nousu. "

"Tälläin muttu tuntuma että, 2-3 kertaa viikossa D-junnuihi asti ainaki ne E-D junnut sitä luokkaa"

"Tasasesti sillai että C:ssä meillä oli ohjattuja treenejä, myös niitä fysiikka hommia niin, että oisko ollu 5-6 kappaletta viikossa sitte näin lonkalta. Lukioajan mä muistan sitte, että oli yhteensä se noin kaksitoista reeniä ja niistä puolet oli ohjattuja."

**Alexi Rautiainen:** "Se oli varmaankin keskimäärin se 3 lajia ja C-pojissa tuli puntti ja juoksu mukaan. Muistelen, että G-F pojissa taisi olla 1-2 harjoitusta viikossa ja sitten alkoi määrät nousemaan"

**Tuomas Jussila:** "3-4 lajia ja sitten juoksu ja puntti. En muista hirveän tarkasti "

### **Kuinka paljon tulee olla ohjattuja harjoituksia eri juniori-ikäluokissa?**

**Eero Pitkänen:** "No jos aattelee tollasta kesäaika G:ssä ja F:ssä kaksi tai kolme tapahtumaa viikossa. Sitte mennä siitä eteenpäin yhtä kahta lisäten E:ssä ja D:ssä voi olla jo kolme, neljä, viis tapahtumaa per viikko. Jos ajatella vaikka et harjoituksia ois kolmesti viikossa ja sitte tota viikonloppuna pelejä. Siitä sitte hiljalleen nosta, siinä akatemiaiässä sitten pitäis jo toiselle kymmenelle niitte tapahtumien määrä viikkoon mennä."

"Sitten sitä fysiikkaa nii sitä ruveta miten se sitte pienessä päässä hoitaa niin onko joka reenissä jotain fysiikkaa vai onko erikseen jotain semmosia esimerkiksi F-ikäisille jotain voimistelu juttuja tai E-ikäisille jotain pelivuoroja missä tehään vähän muuta. Ehkä enempi kasaisin sitä niin, että jokaisessa harjoituksessa ois jotain vähän, vähän kerralla enemmän ku sellaisia puhtaita reenejä, joskus E-D iässä vois talvella alottaa tämmöisiä erikseen toteutettavia. Vähän tääkin on sellanen olosuhderiippuvainen juttu et onko seuralla salivuoroja ja missä niitä päästää ylipäättänsäkkään toteuttamaan."

**Petri Pennanen:** "Mielestäni jokaisella joukkueella tai ikäluokalla tulee olla 2-4 lajiharjoitusta per viikko. Tärkeämpää on harjoitusten laatu eikä niinkään määrä, mutta varmasti G-F junioreille riittää 1-2 lajia viikossa. Siihen sitten ruvetaan vanhemmissa lisäämään lajia ja tukiharjoitteita aina C-poikiin asti, jotta keitetään itse lajin harjoittelemista. B-A junioreissa tulee sitten olla 3-5 lajiharjoitusta/viikko."

### **Saitko syventäviä ohjeita tai erityiskohtelua esimerkiksi harjoituksissa?**

**Matti Latvala:** "En mä varmaan erityiskohtelua ole saanut, mutta mä luulen, että siellä lukiossa oon saanu semmosta ylimäärästä opetusta, kun oon ite osottanu, että on kiinnostunut ja haluaa oppia ja saada lisätietoa."

**Anssi Lammila:** "No en mä ainakaan koe niin, se varmaan meil o ollu kuitenkin kova joukkue aina nii yleisesti ollu aina kovat ne ohjeet. Siinä mielessä erityiskohtelua kun pelasin vielä Loimaalla nii mä opiskelin siellä Sotkamossa nii kyllä siinä näky jo ero harjoittelussa, että kyllä siinä kovia askelia mentiin eteenpäin ku ei

ehkä kaikki kaverit Loimaalla mennykkää, et sillai erityiskohtelua, mutta voiko sitä niin ottaa”

**Aleksi Rautiainen:** ”Ei erityishuomiota, kaikki tehtiin samoja juttuja.”

**Tuomas Jussila:** ” Ei niinkään erityiskohtelua. Ehkä mulle oltiin vähän ankarampia kun oma isä valmensi ja se oli tietysti hyvä juttu. Ei muuta erityiskohtelua kun tukkapölyä saattoi isä joskus antaa. ”

## **Miten näet erityiskohtelun tai syventävien ohjeiden antamisen lahjakkaalle pelaajalle? Onko se oikein vai väärin?**

**Eero Pitkänen:** "Tottakai yksilölliset ohjeet, en ees voi kuvitella et ois väärin vaa se on eriyttämistä ylöspäin."

"Heti kun näkee, että tuo vähänkin valmis ottaa vastaa tai on kiinnostunu nii sitä pitää heti ruokkii sitä liekkii."

**Petri Pennanen:** "Tietysti täytyy olla varmuus, että pelaaja osaa ottaa vastaan syventäviä ohjeita ja on valmis viettäväksi eteenpäin. Se vaatii valmentajalta hyvää sosiaalista silmää, milloin nuori pelaaja on vastaanottavassa tilassa. Mutta kyllä pienestä pitäen voi viedä jotain pelaajaa nopeammin eteenpäin kuin muita."

## **2.2 Pelit**

### **Pelien määrä kauden aikana eri ikäluokissa?**

**Matti Latvala:** ”En muista, mennään niin kauas jo, 25 vuoden taakse. Ihan junnuna on pelannut tosi paljon. F, E, D, C, kyllä siellä on tullut tosi paljon pelejä. C-junnuna en hirveesti pelannut vanhempien kanssa, mut silloinki on pelattu jotain miestensarjaa. B-junnuna on taas sitte ollu huomattavasti enemmän, pelattu Suomisarjaa, B-junnuja ja A-junnuja."

"Pelien määrä on ollut kova, ei varmaan niin kova mitä nämä nykyjunnut pelaa, mutta siis paljon."

**Anssi Lammila:** ”No en osaa pelimäärää sanoa, mutta C-junnuissa pelas C, B, suomarii ainakin, silloin meil ei muistaakseni A-junnuja ollu niin tota paljon siitä nyt tulis, viiskymmentä ja plus ihan varmasti, koska me käytiin Lankisen Jukan kanssa C:n leiriltä, kun se oli Porissa nii käytiin Loimaalla pelaamassa suomarimatsi illalla ku ei ollu C:n leiripeliä niin ajettiin pelaa semmonenki. Et kyl niitä tuli, silloin C-junnuna tuli eniten pelejä, B:ssäkin vielä oli B, A ja suomaria.”

**Aleksi Rautiainen:** ”C- pojissa noin 40 peliä ja kahta eri sarjaa, ei muista oikein tarkasti. ”

**Tuomas Jussila:** ”Kyllä se melkein tuli joka toinen päivä pelattua. Pelejä kertyi varmasti 60-70.”

### **Kuinka paljon pitää kertyä pelejä kesän aikana eri ikäluokissa, jotta saadaan aikaan huippupelaaja?**

**Eero Pitkänen:** "Tietysti jossain ihan pikkupojissa pelien kestot on niin lyhyitä, että niitä pelejä voi olla paljon. Jos verrataan jotain 40 minuutin leiripelejä vastaan tällänen 4+4 oikee peli niin kylhä ne jo tietysti vähän muuttaa sitä määrää. Kyllä niitä pelejä saisi paljon olla, että 20-30 sielä G:ssä ja F:ssä kesän aikana, sitten talvella sen mukaan mitä mahiksia on. E:ssä ja D:ssä pitäis mennä sinne 40-50 välille, C:ssä 60 pintaan. Ja sitte se alkaa olee sellasii maksimeja siinä, että B:ssä ja A:ssa ku matkat pitenee ja pelin kokonaiskesto ja rasittavuus tulee, nii se ei enää sieltä nouse. Jos aattelis nyt tollast B-junioria, joka pelaa B, A ja suomarii

nii sellain 45 pelii kesän aikana vois hyvinki olla."

Petri Pennanen: "Nuorilla ikäluokilla on tärkeää, että pelataan viikottain esimerkiksi joukkueen sisäisiä pelejä. Aina kun on mahdollista, pelit pystyyn. Konkreettisia määriä esimerkiksi C-pojissa 40-50 peliä varmasti riittää ja B-junioreissa 50-60 peliä riittää. Mutta vaikka määrät olisivat noita korkeampia, ei siitä ole mitään haittaa. Ainoastaan hyötyä."

## **Pääsitkö vakituisesti pelaamaan vanhempien kanssa ja koitko siitä olleen hyötyä?**

**Matti Latvala:**

"Pääsin, ihan pienestä A-poikiin asti"

"No ehkä se suurin hyöty silloin nuorempana oli sitä, että tuli lajin kanssa oltua paljon tekemisissä, tuli paljon ylimääräisiä toistoja lyöntiin ja kiinniottamiseen ja muuhun, ei ehkä niinkään se, että pelas vanhempien kanssa. Ehkä sitte siellä C-B-junnuissa alkoi korostumaa, että ne muutamaa vuotta vanhemmat ovat myös fysiikalta sen verran edellä, että rupes tulemaan kovempaa lyöntiä ja heittoa ja tottakai se kehittää sitte sitä pelaajaa. Mutta kyllä ehottomasti paljon pelejä ja sitte vähän itseä fyysisempien kanssa niin tottahan se on iso etu."

**Anssi Lammila:** "Meillä oli siitä hyvä, että -84 porukka oli Loimaalla hyvä, valtakunnan leireillä aina yhtä poikkeusta lukuun ottamatta taisteltiin mitaleista ja silloin ei ollu tarvetta mennä vanhempiin, meillä oli niin kova jengi."

"C-junnuista eteenpäin oon aina pelannu, silloin pelasin jo B:tä ja mieste suomarii, niin varmasti o ollut hyötyä siitä. Olin vissii 14 ku alotin suomisarjassa pelaamaan, nii tota koen että oon saanu siitä hyötyä."

**Aleksi Rautiainen:** "Pääsin C-poika ikäisenä pelaamaan myös maakuntasarjaa sekä vuotta vanhempien kanssa satunnaisesti. Mutta niin kuin sanoin, joukkueita ei ollut Tohmajärvellä paljoa."

**Tuomas Jussila:** "Kyllä siinä mentiin neljän- viiden joukkueen peleissä parhaimmillaan. Myös muutamaa vuotta vanhempien mukana."

## **Koetko tärkeäksi sen, että juniori pääsee pelaamaan vanhempien junnujen pelejä?**

**Eero Pitkänen:** "On kyl tärkeää että pääsee pelaamaan, saa kovempaa vastusta, se on tärkeää ja sitte tietysti omassa ikäluokassa vastuullisessa roolissa, nii sekin on tärkeätä et pääsee siinä pelaamaan."

Petri Pennanen: "Silloin kun pelaaminen vanhemmissa on omaan taitotasoon nähden sopivan haastavaa."

## **Oliko junioreissa menestyvä joukkue/kovia paikkoja?**

**Matti Latvala:** "Ei leireillä pärjätty ikinä, kaks kertaa oltii seitsemänsiä, F:ssä ja C:ssä ja ne oli meidän parhaat sijoitukset. B-junnuissa sitte, pelattiinko me nyt viidenneksi vai kuudenneksi, että sielä on ehkä ensimmäinen kerta, ku on siitä mitalista taisteltu. Sitte A-junnuissa pärjättiinki, oltiinko joka vuosi neljän joukossa, muistaakseni. B- ja A-junnuissa on ehkä ekan kerran tullu niitä niin sanottuja kovia paikkoja, taikka sanotaan, että kovia pelejä, kyllähän kovia paikkoja tulee ihan yksittäisessä runkosarjanki pelissä. Mutta sellasia niin sanottuja kovia, isoja pelejä B ja A-junnuissa."



**Anssi Lammila:** "Joo, E:ssä finaali ja F:ssä oltiin jotakin vitosia. Sitte C:ssä oltii finaalissa ja pronssiottelussa ne kaks vuotta, siinä niitä on tullu. B-junnuissa voitettiin suomenmestaruus niinku A-junioreissakin, et siel on tullu kyllä kovia pelejä."

**Aleksi Rautiainen:** "D- ja C-pojissa oltiin leirillä neljänsiä, B-pojissa kulta ja pelasin hyvissä rooleissa. Varmasti niistä neljänsistä sijoista on jotain oppinut."

**Tuomas Jussila:** "Ylivieskassa meillä oli kova porukka. Voitettiin paljon piirimestaruuksia ja sitten Turun leirillä oltiin pronssilla. Leireillä pääsin pelaamaan myös Itä-Länsiä."

"Kasvattivat enemmän henkisellä tasolla, ei niinkään näy nykyään suorittamisessa."

"Näkyvät niin, että tilanteet osaa nollata. Motto "uskalla epäonnistua"."

## **Koetko tärkeäksi, että juniori-ikäluokissa on ollut menestyvä joukkue. Kuinka tärkeäksi koet painetilanteet jo junioreissa?**

**Eero Pitkänen:** "On tärkeää, että pääsis pelaamaan niitä oman ikäluokan huippuja vastaan ja pääsis sielä jo aika aikaisessa vaiheessa kokeilemaan niitä tilanteita, missä onkin isompia pelejä."

"Mut sitte taas tää toinen puoli, et oot tässä omassa vaikka ei niin hyvin menestyvässä joukkueessa, tähti ja kaikki ratkasut ja kaikki asiat tehää sun kautta, niin kylhän seki jos aatellaa sitä yksilön pärjäämistä nii kouluttaa, että monesti huippu voi tulla sellasesta helpommin, kun kultaa voittavan joukkueen kasista ja kolmosvahdistista ja semmosista"

Petri Pennanen: "Painetilanteet ovat iso osa tätä lajia ja siksi tätä asiaa onkin tärkeää miettiä. Mutta kyllähän se on fakta, että jos häviät paljon, sinun on vaikeaa kasvaa voittajaksi. Siksi onkin todella tärkeää päästä pelaamaan kovia pelejä, kokemaan painetilanteita ja mahdollisesti ne myös voittamaan."

## **2.3 Ulkopuoliset tekijät**

### **Perheen pelitausta?**

**Matti Latvala:** "Isä ja äiti on ollu pesäpallon kanssa tekemisissä iät ja ajat, mutta ei niinkään pelitaustaa oo ollu."

"Veli Jukka on viihtynyt kentällä samalla tavalla kun ite, niin sen mukana ensimmäisen kerran sinne kentälle päätynyt"

**Anssi Lammila:** "No ei meillä kotona..jotakin pelannu, mutta ei mitään pääsarjatasoa tai muuta, yleisesti vain urheilusta kiinnostunut ja aina on kyllä pelikaveri löytynyt, urheilullista porukkaa, mutta ei mitään omaa urheilijahistoriaa."

**Aleksi Rautiainen:** "Veljet, sisko ja setä olivat pesäpallon parissa ja isä oli sitten lentopallomies."

**Tuomas Jussila:** "Isä pelasi pesistä harrastemielessä ja oli yleisurheilussa mukana. Meidän perheessä ei siis ollut pesistaustaa oikein muilla."

### **Koetko, että siitä on hyötyä jos junioripelaajan perheellä on urheilutaustaa tai lajitaustaa?**

**Eero Pitkänen:** "No varmasti se, että on perhe joka tukee tälläst urheiluharrastusta on merkitystä, vaikka ei sit oltas huippujakaan oltu. Ylipäätensä et perheessä on liikunnallinen elämäntapa, niin se auttaa, sehän on

ihan selvä homma"

"Onhan se ihan eri, et viekö perheessä lapsen hiihtämää vai lyökö pleikan ohjaimen käteen, kylhän todennäköisyydet tietysti muuttuu."

Petri Pennanen: "Kyllä sillä on merkittävä vaikutus. Lapsi saa urheilulliset virikkeet jo pienestä pitäen sekä paljon hyviä vinkkejä. Olen huomannut, että pelaajilla joilla on urheilutaustainen perhe, on poikkeuksellisen hyvä pelikäsitys."

## **Armeija, missä suoritit ja miten harjoittelu ja pelaaminen hoitui?**

**Matti Latvala:** "Niinisolossa"

"Kyllähän se alokasaika oltiin koko ajan poissa, silloin pelattiin A-poikien välieriä ja superin välieriä ja molemmissa pronssimatsit päälle, se pari ekaa kuukautta oltiin koko ajan pois armeijasta, hyvä että käytiin kääntymässä".

"Sitte tuli se syksy ja pysyttii armeijassa aika tiiviisti"

"Ehkä sielä oli sen verran väsyksissä, että jollakin tapaa siinä luovutti sen harjoittelun. Kyllä me sielä lenkillä käytiin ja puntilla, mutta se oli ehkä sitte enemmän sellasta kunnon ylläpitämistä ku ois hakenu kehittymistä."

"Kyllähän ku pääs lomille nii oli ehkä enemmän sitä huilaamista ku harjoittelua, että se reenaaminen alko sitte oikeestaan vasta tammikuussa ku päästii sieltä pois."

**Anssi Lammila:** "Kävin Niinisolossa olin koko vuoden, menin tammikuussa"

"Samana vuonna menin Alajärvelle pelaamaan ykkösesistä, A-poikia. Kevään reenasin hyvin, kesällä pääsin pelaamaan kaikki pelit, sekä ykkösessä että A:ssa. A-junioissa voitettii mestaruus, eli pelit jatku pitkälle ja ykkösessäki oli nousukarsinnoissa jatkosarjassa, pääsin pelaa kaikki"

"Se kevät meni hyvin leiriviikonloppujen johdosta, kesä ei mitään reeniä, se oli autolla peleihin. Perjantai ja maanantai A-poikien pelit, viikonloppuna ykkösen pelit ja joku keskiviikko siinä välissä. Mä vaan sahasin sitä väliä Niinisalo-Alajärvi, en muista enää kilometrimäärää"

"Syksy meni ihan vihkoon, johtuen vaa ihan omasta haluttomuudesta harjotella armeijassa, siinä meni vähän seuraava kevät vituralleen."

**Aleksi Rautiainen:** "Kävin armeijan Kontiorannassa ja harjoiteltiin lähinnä iltavapailta. Kasarmilla ei harjoiteltu ollenkaan."

"Ei tainnut armeijan takia jäädä ku yksi peli väliin."

**Tuomas Jussila:** "Kajaanissa olin armeijassa, hyvin saatiin harkkavapaat ja siellä oli kyllä kaikki puitteet kunnossa."

## **Miten kriittiseksi näet pelaajan Armeija-ajan? Kuinka harjoittelu hoidetaan?**

**Eero Pitkänen:** Jos nyt aatellaan armeija-aika, 5kk 15pv mitä se nyt on nykyään niin ok, se tulee vähän siihen inhottavaan saumaan sillee, että mä en oo ikinä nähny et armeija vuosi ois pelaajien ehk parhaita vuosia"

"Nythä meil on mahdollisuuksia niitä hoitaa eri tavoin ja on jo muutamias paikas tollasii urheilu vaihtoehtojakin"

"Aatellaan pitkäjänteisyyttä ja sitä pitkää uraa, niin joku voi olla loukkaantuneena 5 kuukautta ja silti palata iha huipulle ja pelaa hyvin, nii ei se nyt ainakaan voi olla mikään este, et sitä ei kannata miettii."

**Petri Pennanen:** "Kyllä armeija-aika on todella kriittinen. Tärkeää on armeija-aikana päästä tekemään laji ja ominaisuusharjoituksia koska pelimäärät ovat suuret ja pelaajilla on tietyt rutiinit. Armeija-aika on herkkä myös räjähtäville ominaisuuksille. Pelaajan omatoimisuus harjoittelussa korostuu myös."

## 2.4 Pelaajan ratkaisut

### Minkä ikäisenä aloitit pesäpallon?

**Matti Latvala:** "Perheen ja velipojan myötä pesiskentillä kulkenut jo siitä asti, kun oppinut kävelemään. Pallo, räpylä ja maila ollut kainalossa jo hyvinkin pienestä. Ohjattu harjoittelu alkanut siinä kuuden-seitsemän ikäisenä."

**Anssi Lammila:** "8-vuotiaana, pesiskoulussa."

**Aleksi Rautiainen:** "6- vuotiaana Tohmajärven Pompussa"

**Tuomas Jussila:** "6-vuotiaana ensimmäiset harjoitukset seurassa"

### Minkä ikäisen näet, että pesäpallo tulisi aloittaa jotta voi päästä Superpesikseen?

**Eero Pitkänen:** "Niin, mahdollisimman varhain tietysti, polkujahan on monenlaisia ja sitä ei tarkalleen mikään määritellä voi, mutta mitä aikasemmin aloittaa sen todennäköisempää on, että saa toistoja riittävän määrän ja joittenkin tutkimusten mukaan ihan pienenä lapsena tehdyt toistot ois hyödyllisiä."

**Petri Pennanen:** "Niin, ehkä se ensimmäinen kysymys on, että missä iässä monipuolinen urheilu tulisi aloittaa ja ehkä pesis on kuitenkin yhdistelmä kaikkia palloilulajeja. Vielä sitten pelikäsitys siihen päälle ja kyllä mä itse näkisin, että siitä aloittamisesta ei ole mitään haittaa jos se tapahtuisi siinä F-junnuiässä. Mutta se on niin kuin vielä tärkeempää, että on joku muu palloilu tai joku mikä kehittää yleisiä liikuntataitoja. Eli jos pesiksen aloittaminen lopettaa muun liikunnan, niin silloin kannattaa pesäpallo aloittaa myöhemmin. Jostain hyvästä tenniksen pelaajasta voi tulla hyvä pesäpalloilija, vaikka lähtisi matkaan vasta 11-vuotiaana mukaan."

### Muut harrastukset? Mikä ja minkä ikäiseksi?

**Matti Latvala:** "No tennistä pelasin pari vuotta ja jääkiekkoa oisinko pelannut 7 vuotta, lopetin sen kasilla tai ysillä."

"Tennistä pelasin hyvin nuorena, eikä sieltä sellasta pohjaa ehtinyt pesäpallolle tulla, kiekkokin oli ulkolätkää ehkä enemmän harrastusmielessä. Tietyllä tapaa pesis on ollu aina se päälaji."

**Anssi Lammila:** "No rumpuja soitin niin sanotusti vakavissaan siihe asti kunnes menin lukioon, sit jäi rummut kotiin"

"Kiekkoa sitten taas ihan pikkujunnuna taisin käydä jossain ihan joukkueereeneissäki, mut sitte muuten paljo höntsättii ulkona"

"Mutta muuta sellasta niinkun maksettua harrastusta ei ollu"

**Aleksi Rautiainen:** "Ei ollut muita lajeja seuroissa. Tietysti kaikenlaisia pelejä pelattiin kaveriporukassa,

esimerkiksi tennistä ja koripalloa.”

**Tuomas Jussila:** ”Pelasin jääkiekkoa 14-15 vuotiaaksi asti.”

### **Koetko tärkeänä myös muiden lajien harrastamisen?**

**Eero Pitkänen:** ”No täähän on nyt tämä ikuisuus kysymys mistä nyt väitellään ja taitaa olla tutkimuksi puolesta ja vastaan”

”Henkilökohtaisesti itse koen, että on ihan älyttömän tärkeitä olla niitä muita lajeja ja sitte tietysti ne lajit vois olla sellasia että ne oikeesti takais sen monipuolisuuden, monilajisuushan ei takaa monipuolisuutta, että jos suunnistaa ja juoksee pitkänmatkanjuoksua nii se ei oo välttämättä niin kun monipuolista.”

”Sitte jos aattelis vaikka näin pesäpalloilijaa, nii ois hyvä jos ois joku laji missä tulis vaikka hyppyjä mitä meil ei tuu luontasesti lajissa, tulis ehkä jotain pitkäkestosempaa liikuntaa”

”Yks mikä vois olla hyvä joukkueurheilijalle, nii toinen laji ois yksilölaji, jossa niinku oppis ehkä yksilönä ottamaan sitä vastuuta”

”Vaikea sanoa mitään yhtä, tietysti jos lapsena käy nassikka painissa tai voimistelee nii tuskin on haittaa mihinkään lajiin tai kävis vaikka yleisurheilemassa tai yleisurheilukoulun, nii tuskin on haittaa mihinkään lajiin jos oppii juoksemaan ja heittämään yleisurheilun puolella.”

Petri Pennanen: ”Uskon, että kaikki lajit tukevat pesäpalloa ja se on hyvä asia. Toki jos olet pesäpallossa juoksevassa roolissa, saattaa yleisurheilu toimia parhaiten, mutta yleisesti kaikki palloilulajit ja ehkä parhaimpana itse näen sulkapallon.”

## **2.5 Luonne**

### **Millainen harjoittelija? Missä iässä ymmärsit harjoittelun tärkeyden?**

**Matti Latvala:** ”Kyllä mä oon ollu aina hyvä harjoittelija”.

”7-luokalla tuli selkeä kipinä, että tätä hommaa ruvetaan tekemään tavoitteellisesti, mutta se oli ehkä semmosta, ei niin systemaattista, ei osannut eikä oikein tiennyt keltä kysyä apua”

”Lukioon kun mentiin, niin kyllähän silloin Peltoniemen Turan koulussa kolme ja puoli vuotta, nii oli itelle se tärkeä aika, että onneks tuli mentyä lukioon, että sitähan ei sitten ikinä tiedä, että millaset pelit ois tullu pelattua ilman sitä.”

”Koen äärettömän tärkeäks itelle, että Tura opetti reenaamaa ja pelaamaa ja miettimään ja ajattelemaan pesistä, että kyllähän lukioaikana motivaatio oli ihan käsittämättömän korkeella, että noita vanhoja päiväkirjoja ku kattelee, niin ihmettelee, että millä sellasia harjotusmääriä on mies jaksanut ja kestänyt.”

**Anssi Lammila:** ”Mä en oo sitä niinkää ikinä reeninä ottanu se on ollu vaa mukavaa aina”

”Tosiaa se, että mä oon yksin pelannu sitä peliä mielikuvituksissa, sekä sisä- että ulkopeliä”

”Kyllä siitä C-junnusta eteenpäin mä tein enemmän ku ne kaverit jotka ei enään nykyään pelaa.

”Mulla on aina oma motivaatio ollu hirveen kova ja silloin ennen ku lähin lukioon niin oli aika kirkkaana et

mä haluan pesislukioon hakea ja se oli sellain motivaatio et haluaa pelata pesistä mahdollisimman korkeella”

”Ei mua oo ikinä tarvinu potkii reenaamaan”

**Alexi Rautiainen:** ”Olen ollut aina ahkera harjoittelemaan ja sen tärkeyden ymmärsin silloin kun menin Sotkamoon lukioon. Lukiossa harjoittelun määrä lisääntyi ja alkoi tulemaan enemmän fysiikkareeniä. ”

”Parhaimmillaan taidettiin mennä kolme kertaa päivässä ja viisitoista kertaa viikossa.”

”Vuorisella ja Kuosmasella oli kova vaatimustaso, joten se laittoi kyllä reenaamaan kunnolla. ”

Tuomas Jussila: ”Mä oon ollut aina intohimoinen reenaaja ja tein paljon ylimääräisiä juttuja”

”Kyllä muistan lapsuudest, kun isä sanoi monesti, että eiköhän lopetella, mutta silti jatkettiin tekemistä.”

”En tyytynyt mihinkään, jos tuli epäonnistuneita suorituksia niitä tehtiin niin kauan, että pari onnistumista tuli”

### **Minkä ikäisenä otit pesäpallon kilpailuna?**

**Matti Latvala:** ”Se oli varmaan 6-7 vuotiaana, eka leiri oli -92 Hämeenlinnassa, että silloin on oltu jo 8-vuotias, täyttänyt 9.”

**Anssi Lammila:** ”Kyllä se C-junnu ikä oli, D-junnuissa itseasias oli se ku meidän piti pärjätä, mutta jäätiin leirillä alkulohkoon”

”Kyllähän aina on kilpailun himosia oltu, mutta se on ollu niin lasten pelejä, mutta sitte ku se superjunnut perustettii nii siitä etiäppäin se on ollut tavoitteellista harjottelua ja päämääränä voittoa pelejä ja mestaruuksia.”

**Alexi Rautiainen:** ”Se oli siinä D-poika ikäisenä kun huomasi, että pärjätään hyvin.”

**Tuomas Jussila:** ”Varmaankin ensimmäisellä Suurleirillä Haminassa -99. ”

### **Minkä ikäisenä pelaajan tulee ottaa pesäpalloilu kilpailuna jos haluaa Superpesikseen?**

**Eero Pitkänen:** ”No siis pelit on pelejä ja pelit on aina kilpailua”

”Hyvin pienestä asti voi olla tiukkoja paikkoja tai sellasia tiukkoja kilpailuja”

”Tietysti jossain pikkujunnuissa on tärkeitä huolehtii, että kaikki pelaavat ja pelaa monipuolisesti eri pelipaikkoja.”

”Tärkein varmaa jo sarjajärjestelmän kannalta on, että C- ja B-iässä joukkue menestyy niin, että ne pääsee pelaa ikäluokkansa parhaita pelaajia vastaan ja esimerkiksi jossain B:ssä pelimäärät jäi aikasemmin tosi alhaseks, jos pelit loppu pelkästään runkosarjaan.”

**Petri Pennanen:** ”Tuohon voisi kysyä, että kuinka moni F-juniori-ikäinen ei kilpaile? Omien kokemusten perusteella kyllä jo F-junioreista ylöspäin on tärkeä rooli valmentajilla ylläpitää kilpailuviettä.”

## Mitkä luonteenpiirteet auttoivat sinua pääsemään Superpesikseen?

**Matti Latvala:** "Kyllähän jonkunlainen päättäväisyys, tahto ja halu oli jo pienestä asti päästä superpesikseen."

"Mä luulen, että se on intohimo lajiin, mikä sitten tietysti johtaa siihen, että sä teet paljon töitä ja se johtaa siihen, että tulee ylipäättään mahdollisuus päästä superiin"

"Jos ihan luonteenpiirteistä puhutaan, niin ehkä se on ollu sellanen määrätietoisuus, periksiantamattomuus ja jääräpäisyys."

**Anssi Lammila:** "Positiivisuus ja optimismi, kuitenkin jos oikein miettii niin mä nään yleensä valoisat puolet asioista"

"Semmonen halu on ollu aina kova"

"Mut aina se halu voittaa ja pärjätä nii se on ajanu kaiken eelle, myöskin niinku talven pimeinä aikoina."

**Aleksi Rautiainen:** "Ahkera, halu pärjätä ja se tietynlainen pelillisten asioiden miettiminen on ollut aina vahvuus."

**Tuomas Jussila:** "Periksiantamattomuus, kilpailuvietti ja halu kehittyä testitulokset ku parani niin se innosti myös."

"Ne näkyivät niin, että oli kova vaatimustaso joukkuekavereita kohtaan ja tietty kritiikki myös omaan tekemiseen"

## Mitkä luonteenpiirteet koet tärkeäksi pelaajalle joka haluaa päästä Superpesikseen?

**Eero Pitkänen:** "Määrätietoinen, pitkäjänteisyys, tietynlainen itsekeskeisyys ne ois aika tärkeitä, ehkä noista voisi ajatella että lähtisin liikkeelle."

"Ymmärtää sen, et jos haluaa huipulle nii se ei oo yhen viikon tai yhen kuukauden tai yhen vuoden homma, vaan se sisältää vastoinkäymisiä ja onnistumisia ja sisältää aikamoista pitkäjänteistä valintojen tekemistä monienkin asioiden suhteen kentän ulkopuolella."

"Se kaikkein tärkein on se intohimo."

Petri Pennanen: "Päättäväisyys, kehittymisen nälkä ja intohimo"

## Koitko olevasi lahjakas juniorina? Vaikuttiko se sinuun?

**Matti Latvala:** "Kyllä mä oon ollu lahjakas, mutta uskon, että sekin on täysin sen ansiota, että oon harjoitellu pikkupoikanakin kaikki päivät. Semmonen niin kun pelikäsitys ja taitotaso on varmasti ollu normaalia ylempänä. Nopeuteen ei mulla oo ollu geenejä, keskiverto juoksija ollu, ehkä ennemminkin hidas ja sitte samaten C-junnuissa ei oo vielä saanu polttolinja yli lyötyä, niin ei mulla minkäänmoista lahjakkuutta oo ollu siihe fyysisyyteen, se on sitte ollu sitä lajitaitoa, että on pystyny taitolyönneillä pärjäämään isompien kanssa"

"Ehkä siitä on se hyöty ollu, ku ei oo sillä voimalla juhlinu eikä kovilla lyönneillä pystyny kenttää puhkoma, nii sitte on joutunu käyttää niitä näppejä ja varsia ja leikkureita ja semmosia niin kun taitolyönnejä, nii oisko siitä sit joku hyöty ollu näin jälkeenpäin ajateltuna, mutta enpä tiä"

"Mitä lahjakkuus edes on? Mä uskon, että tärkein lahja on itellä ollu lahjakkuus harjoittelemiseen". Kehittyminen ja lahjakkuus tulee sitten harjoittelun kautta. "

**Anssi Lammila:** "Mä en varmasti oo ollu lahjakkain, meil on ollu joukkueessa paljon parempia pesäpalloilijoita ku minä, et en todellakaa."

"Palloilullisesti en varmaan huonoimpia, mut en missään nimes paras ja mä luulen et se on ollu just se miksi olen joutunut töitä tekemään ja tavallaan oppinut siihen että sen kautta saa mitä haluaa, ei saa ilmasiks mitää"

"En oo ollu varmasti D-junnuihi asti, ainut mikä mul o ollu aina, nii se nopeus aina tietyllä tavalla luontasta nii aina ollu pientä numeroo hihassa ku on kipittäny, mutta en oo ollu mikää päällikkö pelaaja."

"C:stä ylöspäin koko ajan tietyllä tavalla oma profiili noussut omassa joukkueessa, oon ollu tärkeempi pelaaja joukkueelle, mitä vanhemmaksi on tullu. Kun oli vanhempi C, oli eka leiri Itä-Länsi ja siitä lähtien käytännössä olin, no B:ssä oli yks ja A:ssa oli 3 Itä-Länttä, nii siinä niinku pysty vakiinnuttaa sillee."

**Aleksi Rautiainen:** "En kokenut olevani lahjakas. Kaikki hyvä on tullut harjoittelun kautta."

"Peliäly on ollut mulla aina vahvuus, joten ehkä sen jonkinlaiseksi lahjaksi voi kuitenkin luokitella."

**Tuomas Jussila:** "Kyllä mä tiedostin olevani lahjakas kun huomasi että pärjäs, mutta en kokenut olevani mitenkään ylimielinen."

"Pääsin pelaamaan aina hyvässä roolissa ja pystyin pelaamaan melkein mitä paikkaa vaan. Hyötyä oli tietysti, että lajivalinta oli helppo tehdä"

## **Oletko kohdannut pelaajaa, joka on tiennyt olevansa lahjakas? Miten reagoit?**

**Eero Pitkänen:** "Enempi tälläsi lahjakkaita oon nähny positiivisena, et niitä on voinu sitte tukea ja neuvoa ja kannustaa ja kertoo, että sul on aidosti mahdollisuuksia ja sitte ehkä ohjata näihin kovempiin porukoihin tai vanhempiin pelaamaan."

Petri Pennanen: "Olen tavannut, mutta vain aikuistasolla. He ovat ymmärtäneet omat lahjansa ja ymmärtäneet myös, että pelkästään ne eivät riitä. Nuorilla ja aikuisilla tässä on varmasti eroja, koska aikuiset osaavat jo suhtautua näihin asioihin. Jos huomaa, että nuori pelaaja on lahjakas, täytyy hänen itsetuntoa vain vahvistaa entisestään."

## **2.6 Omatoimisuus**

### **Minkä ikäsenä aloit omatoimisesti harjoittelemaan vapaa-ajalla? Kuinka paljon? Minkä ikäsenä aloit omatoimisesti harjoittelemaan vapaa-ajalla? Määrät?**

**Matti Latvala:** "Se on varmaa alkanu sielä 3 vuotiaana, kyllähän sitä koko ikä on omatoimisesti kaikki vapaa-aika pihalla pompoteltu, syötetty, lyöty seinään, heitelty jne..."

"Sellanen ajatus "miksi minä tätä teen ja mihin tämä johtaa" niin 7-luokalla, sieltä muistan, että tein tietynlaisen päätöksen itseni kanssa, että tässä jotakin haluaa saavuttaa"

"Varmaan lajiharjoittelun lisäksi, se lenkki on ollu ensimmäinen mitä on tehnyt ja sitten sinne punttisalille eksynyt, sellaista ei ehkä niin johdonmukaista, mutta silloin on semmonen siemen laitettu itämään"

"Lukiassa määrät oli ihan käsittämättömiä, ei mitään järkee näin jälkeenpäin ajateltuna, silloin on asuttu punttisalilla ja lyöntiverkolla ja nukuttu suurinpiirtein räpylän ja mailan kanssa"

“Ne on ihan tolkkuttomia, meillä oli koulun puolesta 4 reeniä/viikko, siihen sitte joka iltahan oli tietysti jos ei joukkueen niin sitten omia treenejä ja huoltavat vielä päälle, että kyllähän se kokonaismäärä varmaan joka viikko pyöri lähempänä viidessätoista harjoituksessa”

“Ei sielä varmaan lepopäiviäkään riittävästi oo ollu välissä, on saattanut mennä useampi viikko putkee, että on vedetty 14 reeniä viikkoon, niin ei ehkä niin suunnitelmallista ja järkevää, mutta määrät on ollu kovia.”

**Anssi Lammila:** ”Päivittäin, omatoiminen treeni on käytännös siitä asti, ku oon alottanu nii en mä kotoon oikeestaa muuta tehnykkää. ”

”Syötin, heitin seinään tennispallolla, miljoona heittoa ei riitä ja sama homma sitte omasta syötöstä pelasin mielikuvituspelejä takapihalla”

”Vähän ku vanheni niin muuttu siihe, et lyötiin iha pieniä ja muuta, ehkä yläasteikäsenä vielä se oli sitä lajihommaa enemmän”

”Lukioon mennessä tuli toi tukiharjoittelu toho omatoimisena, toki ohjatut ohjelmat mutta itekseen siinä 16-vuotiaana.”

”Kesällä ei sitä varmaa ois kukaa jaksanukkaa laskee tuntimääriä”

”lukioikäisenä, niin se on ollut sitä 12 kertaa viikossa harjoittelua vähintään, silloin oli joskus 3 treeniäkin päivään”

**Alexi Rautiainen:** ” Noin 10 vuotiaana, kopittelua ja pelailua Immon ja Kostin kanssa. Pihapelit olivat aina käynnissä kun vain mahdollista”

”Tohmajärvellä ei ollut paljon muuta kuin pesis, noin 3-4 tuntia päivässä.”

“ C-poikaikäisenä ruvettiin vähän opettelemaan jo lenkillä käymistä sekä punttia omatoimisesti. “

**Tuomas Jussila:** ”Heti reeniä jälkeen kotipihaalla isän kanssa lyötiin ja kopiteltiin. Pienestä pitäen.”

”Varmasti suurin piirtein 10-kertaa viikossa omatoimista.”

”Kyllähän reenit toimivat alkulämmittelyinä omatoimisille jutuille, niin paljon sitä tehtiin. Junnuna lajia, nykyään omatoimiset ovat enemmänkin huoltavia.”

## **Minkä ikäisenä tulisi aloittaa omatoiminen harjoittelu vapaa-aikana? Minkälaisia harjoitteita ja paljon?**

**Eero Pitkänen:** "Samana päivänä kun alottaa pesäpallon pitää alottaa harjoittelea omatoimisesti"

"Tietysti alkuun ne on pihapelejä, pomputtelua, kikkailua, lyöntiä, heittelyä, kopittelua, syöttelyä, kivien heittelyä, lumipallon heittelyä mitä kaikkea, lapsen kohallahan se on sitä semmosta enemmän kun mitään ohjattua omatoimista reeniä."

**Petri Pennanen:** "No kyllä siihen sellaiseen omatoimiseen harjoitteluun varmasti kannattaa myös lähteä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa jolloin sen nimi ei ehkä olisi omatoiminen harjoittelu vaan ylipäätänsä liikuntaan ihastuminen ja sen tekeminen koska se on mukavaa. Vaikea miettiä varsinaisia määriä pienille lapsille ja nuorille, mutta tärkeintä on liikkuminen päivittäin, eikä sitä tarvitse nimetä harjoitteluksi."



## Omatoimisuus peliällyn kehityksessä?

**Matti Latvala:** "Kyllä varmaan se kaikkein paras opettaja on ollut kokemus ja paneutuminen, että tietyllä tapaa kantapään kautta, tekee asioita ja onnistuu tai epäonnistuu. Sitten käsittelee ne, että miksi se onnistui tai epäonnistui, mitä mä voin tästä oppia"

"Sitä tuli varsinkin nuorempana pelin jälkeen käytyä joka ainut tilanne läpi uudestaan ja uudestaan. Yritti siitä niin kun saada imettyä ne opit itelleen, että ei toistaisi samoja virheitä taikka pystyisi saman onnistumisen myöhemminkin tekemään."

"Kokemuksen kautta ja semmosen ajattelun ja purkamisen, ettei vaan pelaa pelejä ja pelaa niitä tilanteita läpi, vaan ne sitten käsittelee uudestaan pelin jälkeen ajatuksella, kun siitä on vähän rauhottunu siitä tilanteesta"

"Pelien seuraaminen on tietysti yks, että on paljon kattonu pelejä pelkästään niin kun sivustakin, seurannut ja opiskellut mitä muut tekee"

**Anssi Lammila:** "En tietosesti silloin pienempänä kehittänyt, pelasin vaa pelejä ja katoin TV:stä ja katoin livenä ja sit piti äkkii päästä takapihalle tekemään ne samat asiat"

"Kyllä mä oon tietosesti vasta niinku nyt vanhemmalla iällä alkanu miettii taktisia juttuja"

"Toki mä olin monta, yli 10 vuotta 3-kopparina nii, lopulta oli sellanen olo et ei mun täs tarvi kauheesti miettiä, että mä tiedän kyl nää hommat jo eikä siin murehtinu muusta"

"Paljon se tuli nytte tän valmennuskuvion kautta sitte taas, että sit miettii kokonaisuuttaki ja sitä kautta omaa pelaamista."

**Alexi Rautiainen:** "Kyllä pihapelit olivat parasta antia peliällyn kehitykselle. Pelattiin paljon pesistä sekä muita lajeja. "

**Tuomas Jussila:** "Varmasti se pelaamisen kautta lähti."

"Paljon analysoitiin pelejä isän kanssa, sekä pyrin myös saamaan tietoa vanhemmilta pelaajilta."

## Miten näet peliällyn kehittämisen omatoimisesti?

**Eero Pitkänen:** "Pelata, pelata ja pelata, kaikenlaisia erilaisia pelejä"

"Valmentajalta vaatii aika herkkää silmää se, että osaa sen tietyn iän kohalla niitä oman ikäluokan tasosia juttuja opettaa, pienestä asti opettaa niitä oikeita ajatusmalleja ja sitä pelin lukemista."

"eriyttää jos joukkueessa on nohevia kavereita, antaa erikoistehtäviä ja neuvoo pieniä juttuja."

**Petri Pennanen:** "Pelaamalla paljon, sekä niinsanotuilla yksilötason hetkillä."

"Varmasti 70-75% puhtaasti pelaamisen kautta."

"Valmentajien tulee osata herättää pelaaja miettimään asioita."

### 3.0 Pohdinta

Työmme ongelmana pidämme pientä otantaa, mutta useissa vastauksissa huomasimme kaikilla neljällä pelaajalla, sekä kahdella pelinjohtajalla niin selkeitä yhtäläisyyksiä vastauksissa, että pidämme tutkimustulosta näiltä osin tarpeeksi luotettavana.

Pelinjohtajien kertomat nykyiset toimintatavat ovat muuttuneet paljon verrattaessa haastateltavien pelaajien toimintatapoihin, mutta tietyt asiat, kuten isot pelimäärät, intohimoinen suhtautuminen pesäpalloon, sekä omatoiminen harjoittelu ovat säilyttäneet asemansa tärkeänä osana kohti Superpesistä.

Nykyään junioreita valmentaessa pitää miettiä, kuinka saadaan pidettyä omatoimisten harjoitteiden määrät tarpeeksi korkeana, ottaen huomioon nykyään lasten keskuudessa nousseet virikkeet, kuten esimerkiksi tietokone- ja konsolipelit.

Työtä tehdessämme huomasimme selkeitä yhtäläisyyksiä sekä pelaajien toimintatavoissa, että pelinjohtajien näkemyksissä. Täysin eriäviä toimintamalleja emme havainneet. Voimme siis todeta, että Superpesikseen pääsyyn ei ole vain yhtä polkua, mutta tietynlaiset raamit voimme havaita pelaajien poluissa kohti Superpesistä.

## 4. Johtopäätökset

Tutkimuksessamme nousi esille, että voimaharjoittelun aloittamisen kanssa korostuu valmentajan ammattitaidon merkitys. Valmentajan tulee tunnistaa valmennettavan pelaajan biologisen kehityksen eri vaiheet. Varsinaisesti sopivaa ikää voimaharjoittelun aloittamiselle ei voida asettaa, vaan kaikki etenevät tässä asiassa omaa vauhtiaan. Yleisen voimaharjoittelun voi aloittaa jo heti pienestä pitäen. Myös juoksuharjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman aikaisin erilaisten pelien ja leikkien muodossa, jotta juoksemisesta tulisi jo lapsena luonnollinen asia. Varsinaiset juoksuharjoitukset kannattaa aloittaa F-E junioreissa.

Valmentajan merkitys on yleisesti suuri, vaikka ikäluokka määrittääkin millainen valmentajan pitää olla. Pienissä junioreissa kyseessä on kuitenkin enemmänkin "urheiluun ihastuminen", jossa on tärkeää saada lapsi innostumaan urheilusta ja lajista. Valmentajilla tulee olla kuitenkin perustekniikoiden opettaminen hallussa. Kun siirrytään vanhempiin junioreihin, tulee valmentajan ymmärtää harjoittelumäärien merkitys, ymmärtää fysiikkaharjoittelusta, sekä pystyä opettamaan ikäluokkaan kuuluvia lyöntejä ja pelitaktiikkaa.

Ohjattuja harjoituksia tulee olla 2-3 kertaa viikossa jo G- ja F-junioreissa. Harjoitusten määrää tulee nostaa 1-2 harjoitusta, kun siirrytään seuraaviin junioreihin. Akatemiaiässä olisi hyvä päästä toiselle kymmenelle jo harjoitusten määrässä. Kesällä harjoitusten määrään vaikuttaa luonnollisesti pelien määrät. Pitää kuitenkin muistaa, että harjoitusten määrää tärkeämpi on harjoitusten laatu, sekä kokonaisuuden suunnittelu. Eriyttäminen ylöspäin on vain ja ainoastaan hyvä asia. Valmentajan on tärkeää nähdä potentiaaliset, sekä pelistä kiinnostuneet yksilöt. Jos valmentaja huomaa tällaisen pelaajan ja on varma, että pelaaja on valmis vastaanottamaan uutta tietoa, pitää valmentajan silloin tällaista pelaajaa viedä ehdottomasti eteenpäin. Jos pelaajasta huomaa, että hän ei enään saa haasteita omanikäistensä keskuudessa harjoituksissa, pitää junioreita nostaa vanhempien mukaan tässä tapauksessa harjoittelemaan.

Pelejä pitää kertyä paljon jo pienimmillekin junioreille. Talvella pelejä tulee pelata mahdollisimman paljon, aina mahdollisuuksien mukaan ja kesällä sopiva pelimäärä on 20-30 peliä. E- ja D-junioreissa pelien määrät voisivat nousta aina 40-50 välille ja C-ikäisissä jo 50-60 välille. B-junioreista ylöspäin pelimatkat pitenevät ja kuormitukset nousevat, joten sopiva pelien määrä on 50 pelin tienoilla. On tärkeää päästä pelaamaan

vanhempien mukana, mutta myös isossa roolissa pelaaminen omanikäisissä on kehittävä ja kasvattavaa. Vanhempien ikäluokkien mukana pelaaminen on erittäin hyvä asia, silloin kun se on omaan taitotasoon nähden sopivan haastavaa. On tärkeää pelata menestyvässä joukkueessa, jotta pääsee pelaamaan oman ikäluokansa huippuja vastaan ja pääsee kokemaan painetilanteita. Myös joukkueessa, joka ei niin hyvin pärjää on mahdollisuus kehittyä, kun suurin osa ratkaisuista tehdään huippupelaajan kautta ja se kehittää yksilön pärjäämistä.

On tärkeää, että lapsi saa urheilullisen virikkeen kotioloista jo pienestä pitäen. Jos perheeltä löytyy lajitaustaa, edesauttaa se peliällyn kehittämistä harjoitusten ulkopuolella.

Armeija aika on urheilijalle haastava, mutta hyvällä omatoimisuudella voidaan armeija-ajan haitat minimoida.

Pesäpallo tulee aloittaa mielellään mahdollisimman varhain, mutta myös tärkeää on se, että lapsi on yleisesti aloittanut liikunnan mahdollisimman aikaisin. Junioreiden on tärkeä harrastaa myös muita lajeja. Mikään yksittäinen laji ei noussut esille, mutta monipuolisuus ja yleinen pelaaminen katsottiin eduksi.

Huipulle pääsemiseen vaatii ahkeraa ja intohimoista harjoittelua. Harjoittelun tärkeys pitää ymmärtää hyvissä ajoin, koska harjoitteiden määrät nousevat iän mukaan korkeammiksi ja siinä kohtaa pitää pysyä aktiivisesti mukana. Pelaajan pitää olla jo juniori-iässä päättäväinen, määrätietoinen, pitkäjänteinen, kehittymisenhaluinen, sekä omata intohimoinen suhtautuminen pesäpalloon.

Lahjakkaita junioreita täytyy valmentajien viedä eteenpäin ja varmistaa, että he eivät tyydy pelaamaan pelkillä lahjoilla. Lahjakasta pelaajaa pitää tukea, kannustaa ja kertoa pelaajalle, että hänellä on oikeasti mahdollisuus pärjätä tulevaisuudessakin, mutta se tulee vaatimaan töitä.

Samana päivänä kun aloittaa pesäpallon, tulee aloittaa harjoittelu myös omatoimisesti. Nuoremmilla se on perusasioita esimerkiksi pomputtelua, kopittelua, kikkailua ja syöttelyä. Myöhemmin omatoimiseen harjoitteluun tulee mukaan tukiharjoittelut ja muut fysiikkaharjoitteet. Omatoimisesti peliällyn kehittäminen lähtee pitkälti pelaamisen kautta, lisäksi tietysti muiden pelien seuraaminen. Pelinjohtajilla on myös vastuu opettaa ikäluokkaan sopivia asioita ja herättää pelaaja ajattelemaan pesäpallon taktista puolta.

*Lopputulomana: Mielestämme yllämainitut asiat ovat toimintatapoina sellaisia, joita noudattamalla nostamme todennäköisyyksiä kehittää juniorista superpesispelaaja, mutta pitää muistaa, Eero Pitkäästä lainataksemme: "ihminen ei ole raaka-aine, että se laitetaan tehtaaseen ja sit siitä tulee toisesta päästä tehdasta valmis superpesispelaaja, vaan polkuja on monenlaisia".*