



Tavoitteellinen juniorivalmennus  
seuratoiminnan jatkumon kulmakivenä

Lajinkehittämistyö

### TIIVISTELMÄ

Tämä työ keskittyy tutkimaan tavoitteellista juniorivalmennusta Koskenkorvalla.

Olli-Pekka Sinkkonen

PLVT10

## Sisällys

1	Johdanto .....	3
2	Teoria .....	4
2.1	Tavoitteet motivoivat urheilijaa ja joukkuetta .....	4
2.2	Välitavoitteiden merkitys .....	4
2.3	Mitä tavoite vaatii? .....	4
2.4	Mitä jos tavoitetta ei saavuta? .....	5
2.5	Monipuolinen valmennus huomioi yksilön tarpeet eri ikävaiheissa .....	5
2.6	Juniorityön tavoitteellisuuden merkitys pesäpallossa .....	6
3	Tutkimusongelma .....	7
4	Tutkimusmenetelmä .....	7
5	Tutkimustulokset .....	7
5.1	Kasvatukselliset tavoitteet .....	7
5.2	Lajitaitojen kehittäminen .....	7
5.3	Joukkueen talouden hallinta .....	8
6	Johtopäätökset .....	8
6.1	Kasvatetaanko terveitä pelimiehiä .....	8
6.2	Onko valmiuksia valmentaa pelimiehiä .....	8
6.3	Joukkueiden talouden hoito ja vanhempien sitouttaminen seuratoimintaan .....	8
7	Pohdintaa .....	9
8	Lähteet .....	9

# 1 Johdanto

Kaikki toiminta kilpaurheilu mukaan lukien tarvitsee selkeät arvot, minkä pohjalle toimintaa rakennetaan sekä tavoitteet, mihin yhdessä toimintaan osallistuvien tahojen kanssa tähdätään. Urheiluseuran arvopohjan luonti, tavoitteiden asettaminen sekä niiden kommunikointi auttavat sitouttamaan sekä pelaajia, valmentajia että seuran yhteistyötahoja pitkäjänteiseen toiminnan kehittämiseen.

Yhteisen kiintopisteen asettaminen lähtee urheiluseuran menestystavoitteista ja etenee ikäryhmittäin yksilökohtaisiin kehittymistavoitteisiin. Tavoitteiden saavuttamiseen tarvitaan siis moniulotteista suunnittelua ja suunnitelmien toteutumisen johtamista.

Tässä työssä keskitytään tutkimaan Koskenkorvan Urheilijoiden junioritoiminnan suunnitelmallisuutta ja valmiuksia kehittää junioreista seuralle huippupelaajia.

## 2 Teoria

### 2.1 Tavoitteellisuuden merkitys urheilussa

#### 2.1.1 Tavoitteet motivoivat urheilijaa ja joukkuetta

Tavoite on haave tai unelma, joka motivoi urheilijaa päivittäisessä valmentautumisessa ja muun elämän valinnoissa. Urheilu-uran tavoite voi olla mestaruus, arvo-ottelu edustus yms. Tavoite päivittäisen tekemisen kannustimena toimii parhaiten, kun se on tarpeeksi haastava: Mielikuva lopputuloksesta motivoi, mutta tuntuu myös realistisesti saavutettavalle. [1]

Urheilijan on hyvä tunnistaa myös omat sisäiset tavoitteensa, motivaationsa. Mikä on minulle tärkeää? Mikä urheilemisessa tuottaa minulle iloa ja tyydytystä? Miksi haluan osata, urheilla ja kilpailla huipulla, menestyä? Itsensä toteuttamisen ja oman suoritusarpeen tunnistaminen ohjaavat ja helpottavat arjen valintoja. [1]

Joukkuelajien urheilijoilla voi joukkueen yhteisten menestystavoitteiden lisäksi olla omia tavoitteita, jotka liittyvät huippu-urheilijaksi kasvamiseen ja oman urheilu-uran suunnitteluun. Yksilön tavoiteasettelu tukee usein myös joukkueen menestystavoitetta. [1]

Tärkeä on uskaltaa unelmoida ja asettaa tavoitteet tarpeeksi korkealle. [1]

#### 2.1.2 Välitavoitteiden merkitys

Unelma on päätavoite, jonka saavuttaminen edellyttää pitkäjänteistä työtä ja sitoutumista. Tavoite onkin hyvä jakaa pienempiin välitavoitteisiin.

Välitavoitteet urheilijan uralla voivat liittyä lajitaitojen osaamiseen, olla tulostavoitteita tai vaikkapa valintoja lajin edustusryhmään.

Asettamalla välitavoitteita, matka kohti unelmaa konkretisoituu ja niiden saavuttaminen lisää motivaatiota. Välitavoitteiden saavuttaminen innostaa ja antaa potkua etenemiselle. Matkanteko on tärkeää ja jokaisesta askeleesta on lupa nauttia!

tavoitteita ja painopistealueita eri kausille, jaksoille, harjoituksille ja harjoitteille kirjalliset kausi, jaksoja viikkosuunnitelmat sekä jokaisen harjoituskerran huolellinen suunnittelu ovat määrätietoisien toiminnan peruskiviä. [2]

#### 2.1.3 Mitä tavoite vaatii?

Välitavoitteiden kautta voi arvioida, eteneekö matka kohti unelmaa. Harjoittelenko tarpeeksi oppiakseni lajitaidon, onko tulokseni arvokisavalintojen vaatimalla tasolla tai käytinkö tarpeeksi aikaa opiskeluun?

Arviointia helpottaa, jos tavoitteet on kirjannut paperille ja päivittäisestä tekemisestä on pitänyt esim. harjoituspäiväkirjaa.

Harjoituspäiväkirjan merkkkaus on luotettava ajankäytön mittari. Muisti tekee joskus tepposet, mutta paperille kirjaamalla todentuvat valmentautumisen arjen poikkeamien esim. sairastelujen,

loukkaantumisten tai elämänmuutosten, esim. opiskelujen aloittamisen tai kotoa pois muuttamisen vaikutukset harjoitteluun ja tuloksiin.

Harjoituspäiväkirjaan kannattaa merkitä tehtyjen harjoitteiden lisäksi miltä ne ovat tuntuneet ja mitä mielessä on liikkunut, mikä on ollut päivän fiilis. Tunteemme ja sisäiset ajatuksemme paljastavat meille itsellemme, mitä mielessä tapahtuu. Ne ovat reitti itsetuntemukseen ja sitä kautta myös parempiin suorituksiin. Jos olotila harjoituksissa on pitkään negatiivinen ja mieli matalalla, on syytä tarkastella harjoittelun ja muun elämisen kokonaisuutta ja tehdä tarvittavia korjausliikkeitä.

#### 2.1.4 Mitä jos tavoitetta ei saavuta?

Huippu-urheilu-uralla voi tulla eteen hetki, jolloin tuntuu että kaikki on saavutettu. On myös mahdollista, että urheilija kokee, että "paukut" eivät enää riitä huippu-urheilun vaatimaan elämäntapaan, vaikka unelmaa ei olisi vielä saavutettu.

Tällöin on hyvä pysähtyä vielä kerran arvioimaan omaa motivaatiotaan. Jos vastaus on huippu-urheilu-uran päättymisen, tavoiteasettelusta saa tukea myös siviilielämään siirtymisessä.

Huippu-urheilu elämäntapana vaatii uskallusta. Rohkeus ja unelman tavoittelu antavat aina enemmän, vaikka tavoitetta ei saavuttaisikaan.

## 2.2 Monipuolinen valmennus huomioi yksilön tarpeet eri ikävaiheissa

Laadukkaampi pelaajakehitys edellyttää, että yksilön ominaisuudet tunnistetaan. Pelaajalähtöinen, yksilöllinen valmennus ja pelin ymmärrys nousevat valmennustyön ydinasioiksi kaikessa pelaajakehitystyössä. [2]

Valmennuksessa tulee huomioida kaikkien taitavuuden osatekijöiden kehittäminen monipuolisesti, ihmisen kaikkien elinjärjestelmien laaja-alainen kuormittaminen, vaihtelevuus harjoitusmenetelmissä ja harjoitteissa. [2] Myös toisten lajien harrastamiseen ja liikkumiseen harjoitusten ulkopuolella tulee kannustaa, koska se kehittää edellä mainittuja fyysisiä ominaisuuksia.

Taitavuutta kehittävien liikkeiden on oltava vaikeusasteelta kullekin yksilölle sopivia, jokaisella lapsella on oma tahtinsa, joka sisältää usein nopeampia ja hitaampia kehitysvaiheita, lapsille tulee antaa mahdollisuus toteuttaa omia ideoitaan. Uusien erilaisten liikemallien harjoittelu laajentaa liikevarastoa, jonka pohjalta voidaan kehittää yhä uusia liiketaitoja, harjoittelun kehittely ja vaikeuttaminen, harjoittelumäärän ja tehon vuosittainen lisääminen, kehityksen seuraaminen (testit ja tilastot). Levon ja rasituksen suhde on määriteltävä oikeaksi. On myös kiinnitettävä huomiota harjoituksen järjestykseen: vanhat harjoitteet valmistavat uusiin ja uudet puolestaan vakiinnuttavat ja hiovat vanhoja helposta vaikeaan, uuteen tutustuen.

Valmentajan ja pelaajan välinen vuorovaikutus ja toiminta tähtäävät kehittämään pelaajan valmiuksia kokonaisvaltaisesti kaikilla pelin osa-alueilla: oikeiden ja onnistuneiden suoritusten määrän maksimointi, virheiden korjaaminen, väärin liikemallien ehkäiseminen, palautteen antaminen suoritusten onnistumisesta, oppimishalun vahvistaminen: motivointi, sopivan korkeat

tavoitteet. Myös kasvatuksellisiin tavoitteisiin kuten urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen sekä oikeudenmukainen kohtelu itseään ja kanssaihmiä kohtaan on valmennuksessa syytä huomioida esimerkiksi erilaisten harjoitus- ja pelitilanteiden yhteydessä. [2]

### 2.3 Juniorityön tavoitteellisuuden merkitys pesäpallossa

Pesäpalloliitto asettaa superpesisseuroille vaatimuksia oman seuran kasvatustyöhön, tulevaisuudessa sääntö tulee korostumaan. Kasvatustyölle on merkittävä taloudellinen kannuste.

Superpesiksen omavaraisuusaste sääntö vuonna 2015 Jokaisella seuralla on oltava kuusi omaa kasvattia.

Oma kasvatti on:

- 1) pelaaja, joka pelaa kasvattajaseurassaan.
- 2) pelaaja, joka on pelannut seurassa (ei 4-lomake) kolme pelikautta sen kalenterivuoden alusta, kun pelaaja on täyttänyt 16-vuotta. Jos pelaaja on rekisteröity kerran omaksi kasvatiksi, jää rekisteröinti pysyväksi.
- 3) kahden lähialueen seuran omat kasvatit (yhteistyöseura oltava alemmalta sarjatasolta) välimatka ko. superpesisseurasta lähialueen yhteistyöseuraan maksimissaan 100km.

Omavaraisuusasteen vaatimukset täyttyvät vasta silloin, kun pelaaja on pelannut. Joukkueeseen nimeäminen ei siis yksistään riitä. Mikäli pelaaja on pelannut useammassa seurassa (ei 4-lomake) kauden aikana, katsotaan pelaajan seuraksi se seura, jossa pelaaja on pelannut kauden aikana enemmän otteluja (täyssiiirto tai määräaikainen siirto kesken kauden). 4-lomakelle tehtyjen pelaajien seuraedustuksen muutokset eivät kuulu omavaraisuusastesäännön piiriin.

Ellei kuutta edellä mainituilla perusteilla olevaa pelaajaa ole, peritään seuralta "omavaraisuusastemaksua" seuraavasti:

Omat pelaajat	Naiset	Miehet	Vajaus
6 pelaajaa tai enemmän	0	0	0
5 pelaajaa	4500	13000	1
4 pelaajaa	8000	20000	2
3 pelaajaa	10500	26000	3
2 pelaajaa	12500	31000	4
1 pelaajaa	14000	35000	5
0 pelaajaa	15000	38000	6

Lähde 3. Pesäpalloliitto kilpailumääräykset 2015

### 3 Tutkimusongelma

Koskenkorvan Urheilijoiden juniorityö perustuu vapaaehtoiseen toimintaan. Juniorityötä ei ole johdettu seuran taholta, eikä seura ole tarjonnut resursseja ammattimaiseen juniorityön kehittämiseen viime vuosina. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää nykyisten juniorijoukkueiden valmiudet kehittää seuran junioreita tavoitteellisesti sekä seuran kykyä tuottaa omia kasvatteja edustustason huippupelaajiksi.

### 4 Tutkimusmenetelmä

Juniorijoukkueiden valmiuksia kehittää joukkuettaan ja asettaa heille sekä kasvatuksellisia että lajinomaisia tavoitteita tutkittiin antamalla joukkueiden vastuuhenkilöille tehtäväksi täyttää joukkueen vuosisuunnitelma, joka on liitteenä 1. Suunnittelupohja käsiteltiin vetäjäpalaverissa ja jaettiin G-B-ikäluokkien poikajuniorijoukkueiden valmentajille.

Suunnittelupohjan tavoitteena oli kannustaa juniorijoukkueenjohtoa ja valmentajaa suunnittelemaan joukkueen toimintakokonaisuus koko vuodelle ja tarjota apuväline systemaattiseen toiminnan johtamiseen.

### 5 Tutkimustulokset

#### 5.1 Kasvatukselliset tavoitteet

Joka ikäluokassa kannustetaan liikunnassa monipuolisuuteen, urheilulliseen elämäntapaan ja joukkueurheilun näkökulmasta terveisiin sosiaalisiin arvoihin.

G-E-ikäryhmissä harjoitusmäärien ei katsota vaikuttavan koulunkäyntiin. D-C-ikäryhmissä koulunkäynti on nähty yksilön ykkösasiana. B-junioreissa pesäpalloon toivotaan jo suhtauduttavan kunnianhimoisemmin ja kannustetaan pelaajan ottavan vastuuta opintojen vaatiman ajankäytön kuten läksyjen ja kokeisiin lukemisen suunnittelussa, niin että se ei vaikuta harjoituksissa kulkuun.

Joukkueen sisäinen tiedottaminen tapahtuu pääsääntöisesti whatsappin ja nimenhuudon kautta.

#### 5.2 Lajitaitojen kehittäminen

G-C-ikäluokissa ei ole pystytty yksilöimään lajitaitotavoitteita harjoittelusuunnitelmaksi.

D-C-ikäluokissa tilanne on pelaajamäärällisesti tyydyttävä, kun kumpaankin ikäluokkaan saadaan kaksi joukkuetta sarja. E-junioreissa ja sitä nuoremmissa harrastajamäärien niukkuus näkyy vaikeutena saada täyttä joukkuetta pelaajia. G-C joukkueet kaikki osallistuvat valtakunnan leirille.

B-junioreiden vastauksissa näkyy selkeät urheilulliset tavoitteet ja sitä tukeva harjoitussuunnitelma.

### 5.3 Joukkueen talouden hallinta

G-junioreiden valmennuksessa suunnittelun pääpaino vastausten perusteella on toiminnan käynnistämisen ja joukkueen hallinnollisten asioiden huolehtimisessa. Joukkueen urheilulliset tavoitteet eivät näy tässä ikäluokassa.

B-junioreiden talousarviossa näkyy, että sarja on laaja ja joukkueet eivät ole lähialueilta. Linja-autolla liikkuminen vie ison osuuden kauden taloussuunnitelmasta. Nuoremmilla ikäluokilla budjetti on huomattavasti pienempi, kun kuljetaan omilla kyydeillä vieraspelimatkat. Ainoastaan leirille otetaan mahdollisesti yhteiskuljetukseen pikkubussi.

## 6 Johtopäätökset

### 6.1 Kasvatetaanko terveitä pelimiehiä

Joukkueiden kasvatukselliset tavoitteet olivat linjassa yleisten fair play-periaatteiden mukaisesti. Ikäryhmien erilaiset kasvatukselliset tarpeet oli joukkueiden tavoitteissa huomioitu.

Joukkueen kasvatuksellisten tavoitteiden kommunikointi nuoremmille ikäryhmille yhdessä vanhempien kanssa ja vanhempien junioreiden kohdalla enenevässä määrin suoraan valmentajan ja pelaajan välisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää. Vaikka kasvatukselliset tavoitteet oli osattu valmennuksen taholla hyvin asettaa, toimintasuunnitelma itsessään ei ohjannut konkretisoimaan, miten tavoitteet näkyvät joukkueen arjessa. Vetäjäpalaverissa olisi hyvä keskustella ja vaihtaa joukkueiden kesken kokemuksia, miten näihin tavoitteisiin saadaan pelaajat ja heidän huoltajansa sitoutumaan.

### 6.2 Onko valmiuksia valmentaa pelimiehiä

Toimintasuunnitelmien vastauksien kypsytydessä näkyi, että osa valmentajista oli käynyt pesäpalloliiton järjestämissä valmentajakoulutuksissa. Toiminnan suunnitelmallisuudessa oli vielä paljon parannettavaa B-junioreita lukuun ottamatta.

Valmennuksen suunnitelmallisuus auttaa joukkuetta paitsi kehittymään myös jakamaan valmennusvastuuta tulosten siitä kärsimättä. Joukkueiden valmennustyöhön olisi hyvä saada aika-ajoin ulkopuolista asiantuntija-apua, jotta pienemmästäkin harrastajajoukosta saadaan useampia tulevaisuuden pelimiehiä parin luonnonlahjakkuuden sijaan. Yksilön tarpeet huomioiva suunnitelmallisuus parhaimmillaan säilyttää pelaamisen innon ja seuran elinvoimaisuuden.

### 6.3 Joukkueiden talouden hoito ja vanhempien sitouttaminen seuratoimintaan

Varainhankinnan merkitys joukkueen taustalla kasvaa vanhemmissa ikäluokissa samalla, kun urheilullisesti lajissa kehittyminen vaatii pelaajalta tukijoukkoineen enemmän ajankäyttöä itse lajitaitoihin.

Nuoremmissa ikäluokissa taas harrastuksia saattaa pesäpallon lisäksi olla useampia muitakin kuin vanhemmilla junioreilla.



Molemmat skenaariot tarkoittavat pelaajien huoltajille taloudellista panostusta harrastukseen. Trendinä näyttäisi olevan, että omaa aikaa esim. talkoiden muodossa ei olla valmiita käyttämään vaan halutaan selvittää suorilla maksuilla. Etenkin pienillä paikkakunnilla pesäpallo vaatii kuitenkin paljon vapaaehtoistyötä varainhankinnan lisäksi mm. toimitsijatehtäviin.

## 7 Pohdintaa

Väheksymättä vapaaehtoisvoimin tehtävää valmennustyötä, seuran näkökulmasta systemaattinen junioritoiminnan kehittäminen on vaikeaa ilman pätevää juniorityöntekijää. Seuran tavoitteisiin vastaavien toimintasuunnitelmien laatiminen ja läpivieminen yhdessä joukkueiden kanssa vaatii aikaa ja asiantuntemusta sekä lajivalmennuksesta että lasten ja nuorten kasvatuksesta.

Kilpailu harrastajista on erityisen kovaa eri urheilulajien kesken, mutta pesäpallolla on yksi valttikortti yli muiden -monipuolisuus. Muut alueen urheiluseurat saisivat ottaa mallia pesäpallosta, miten muihin harrastuksiin ja lajeihin suhtaudutaan. Pesäpallo itsessään on monipuolista, mutta myös kannustaa harrastajiaan monipuolisuuteen.

Koskenkorvan Urheilijoilla on pitkän pohdinnan paikka, miten saada lisää harrastajia eri ikäluokkiin sekä huoltajia ja muita lajista innostuneita toiminnan pariin. Riittäväällä harrastajapohjalla pystytään kasvattamaan seuraan sekä huippuyksilöitä että tulevaisuuden tekijöitä muihin toiminnan tehtäviin. Erityisesti on pidettävä huoli, että vanhojen pelaajien tai lajin parissa olleiden lapset valitsevat yhdeksi harrastukseksi pesäpallon. Tämän avulla saamme vanhat pelaajat tietotaitoineen pysymään lajin parissa.

## 8 Lähteet

Lähde 1 <http://docplayer.fi/5243256-Juniori-kups-valmennuslinja.html>

Lähde 2 <http://www.huippu-urheilija.fi/urheileminen/tavoitteet/>

Lähde 3 Pesäpalloliitto kilpailumääräykset 2015