

# Akatemiavalmennus

## Yleistä

Akatemiavalmennuksen lähtökohta on kehittää urheilijoita yksilöinä paremmiksi pesäpalloilijoiksi. Akatemiavalmennus toimii seuravalmennuksen tukena ja valmennus suunnitellaan yksilölähtöisesti yhteistyössä seurojen valmentajien kanssa.

### Akatemiavalmennuksen rooli urheilijoiden kokonaisvalmennuksessa

Valmennustavoitteet painottuvat akatemiavalmennuksessa yksilöiden kehittämiseen.

Akatemiatoiminta rakennetaan paikkakuntaakohtaisesti ja yhteistyössä pesäpalloliiton sekä alueen seurojen kanssa. Akatemiavalmennus palvelee kaikkien seurojen urheilijoita ja seuroja.

Akatemiavalmennus pyrkii tukemaan valmennuskentässä urheilijoidensa uraa niin urheilussa kuin opiskeluissakin. Valmennuksesta vastaavat liiton ja akatemian valitsemat koulutetut valmentajat.

Akatemiat rakentavat omat vuosi-, jakso- ja viikkosuunnitelmat tavoitteineen. Akatemiatoiminnalla pyritään lisäämään urheilijan laadukkaiden harjoitusten määrää sekä rakentamaan urheilijan ympärille kehitystä tukevaa verkostoa, johon kuuluu esimerkiksi ravintovalmennus, psyykinen valmennus ja testaus. (sekä savusauna)

Pesäpallon akatemiaverkosto rakennetaan liiton koulutusvastaavan johdolla ja toimintaa ohjaa akatemioiden kanssa yhteistyössä rakennetut laatukriteerit.

## Valmennustavoitteet ja -sisällöt

### Ympärivuotisuus

Urheilijoille järjestetään kokonaisvaltainen valmennuspaketti, jossa urheilija voi keskittyä ammattimaiseen valmentautumiseen. Tiivis yhteistyö Akatemian ja seuran/ seurojen kanssa mahdollistaa kahden harjoituksen päivärytmin. Pesäpallon sarjakausi ajoittuu toukokuulta syyskuuhun. Tämä antaa akatemiavalmennukselle hyvät raamit toimia. Valmennuksessa kyetään luontevasti rytmittämään harjoittelu- ja kilpailukausi.

Valmennusryhmän koko riippuu paikkakunnan toimintatavasta ja harjoitusolosuhteet ratkaistaan paikkakuntaakohtaisesti. Yksilön valmennuksen ohjelmointi rakennetaan yhteistyössä urheilijan, vastuvalmentajan ja akatemiavalmentajan kanssa.

### Valmennuksen painopistealueet

Valmennus jaetaan neljään eri painopistealueeseen: fyysinen, lajitaidollinen, lajitaktinen ja psyykinen harjoittelu. Valmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot.

### Tavoitteet

Akatemiavalmennuksen yleiset tavoitteet:

- urheilija kehittyy urheilijana kykyihinsä nähden optimaalisesti
- urheilija sisäistää valmentautumisen periaatteet
- urheilija oppii analysoimaan omaa harjoitteluaan

- urheilija oppii käsittelemään huippu-urheilussa vaadittavia tunnetiloja ja osaa kilpailutilanteessa tehdä parhaan suorituksensa
- urheilija kasvaa joukkuepelaajaksi ja sisäistää sitoutumisen merkityksen ryhmän toimintaan

#### Valmennuksen painopistealueiden tavoitteet:

##### Fyysisen harjoittelun tavoitteet

- fyysisesti kovan, systemaattisen harjoittelun sisäistäminen ja kehittäminen
- kestävyys-, voima- ja nopeusominaisuudet kehittäminen
- parantuneiden fyysisten ominaisuuksien siirtäminen lajisuorituksiin
- urheilija oppii huoltavan harjoittelun ja rytmittämisen merkityksen
- urheilija oppii analysoimaan omaa fyysistä harjoitteluaan

##### Lajitaitoharjoittelun tavoitteet

- lajisuoritusten (heitto, kiinniotto-heittoyhdistelmä, peruslyönnin yms.) tekniikan ja tehokkuuden parantaminen
- oman roolin/ pelipaikan mukaisen suoritusten tekniikan ja tehokkuuden parantaminen
- pelitilanteessa lajisuoritusten hallitseminen hyvällä varmuudella

##### Lajitaktiikkaharjoittelun tavoitteet

- taktisten ratkaisumallien sisäistäminen ja toteuttaminen niin sisä- kuin ulkopelissä
- joukkueetasolla eri tehtävien/ roolien hallitseminen
- vahvuuksiaan käyttäminen ja omien ratkaisujen tekeminen pelitilanteessa

##### Psyykkisen valmennuksen tavoitteet

- urheilijan itseluottamus kasvaa systemaattisen harjoittelun ja kehittymisen myötä
- keskittymiskyky paranee niin harjoittelussa kuin pelaamisessakin
- voittamiseen tarvittavan kovuuden oppiminen ja painetilanteiden hallinta
- joukkueen voimavarojen ammentaminen omaan pelaamiseen

##### Sisällöt

Akatemiavalmennuksen sisältöjä rakennettaessa lähtökohtana tulee olla yksilöiden valmentaminen.

Valmennuksen kokonaisuutta suunniteltaessa huomioidaan:

- valmennettavien ikä
- taitotaso
- yksilöiden kehittäminen
- seurojen ja joukkueiden valmennus
- olosuhteet
- koulunkäynti
- muu harjoittelu

#### Harjoittelun rytmittäminen

Harjoitusryhmät muodostetaan paikkakuntaakohtaisesti. Harjoittelun vuosirytmä on kaikilla urheilijoilla pääsääntöisesti samanlainen. Harjoittelun painopisteet (fysiikka, lajitaito, lajitaktiikka ja psyyke) poikkeavat toisistaan osaamisen ja kehityksen mukaan. Tavoitteena on, että ensimmäisen vuoden jälkeen urheilijat ovat tottuneet fyysisesti kovaan ja systemaattiseen harjoitteluun.

Lajiharjoittelussa opetellaan ensimmäisenä tekemään suoritukset teknisesti oikein, jonka jälkeen lisätään tehoja ja määriä. Lajisuoritusten tekniikoiden harjoittelu perustuu ajanmukaiseen lajianalyyysiin sekä yksilökeskeiseen valmentamiseen.

### Pesäpallon erityispiirteet

Akatemiavalmennuksen vastuu on korostaa urheilijoilleen koulunkäynnin ja vastuunkantamisen merkitystä. Akatemiatoiminnalla mahdollistetaan menestyminen myös urheilu-uran jälkeisellä työuralla.

Opiskelupaikkakunnalle muuttaminen voi olla haaste nuorelle urheilijalle. Muutos voi olla iso, mutta tarjoaa erinomaisen kasvualustan itsenäistymiseen. Akatemiavalmennus osaltaan huolehtii urheilijoidensa kokonaisvaltaisesta kasvusta kohti vastuullista aikuisuutta ja muodostaa urheilijan ympärille turvallisen ympäristö.

### Hakuprosessi ja kriteerit

Urheiluakatemit tukevat urheilijan uraa paikkakunnasta riippuen koko urheilu-uran ajan. Akatemiatoiminta voi koostua ylä- ja alakouluikäisille suunnatusta pikkuakatemiasta, toiselle asteelle (lukiot ja ammattikoulut) suunnatuista urheiluoppilaitoksista ja kolmannelle asteelle sekä työikäisille suunnatusta akatemiatoiminnasta. Akatemiatoiminta rakennetaan näistä palasista paikkakuntakohtaisesti.

Akatemiatoiminta on tarkoitettu motivoituneiden ja potentiaalisten kilpaurheilijoiden toimintaympäristöiksi, joissa kansainväliselle huipulle tähtäävän urheilun yhdistäminen tavoitteelliseen opiskeluun on mahdollista.

### Hakuprosessi toisen asteen urheiluoppilaitoksiin (lukiot ja ammattikoulut)

Urheilulukion opiskelijaksi haetaan toisen asteen yhteishaun kautta (opintopolku.fi). Hakiessaan urheilulukioon oppilas täyttää samalla omat urheiluvalintaan vaikuttavat lisätiedot haun yhteydessä. Tämän lisäksi hakijan on täytettävä urheiluoppilaitosten hakulomake tai oppilaitoksen oma hakulomake, joka toimitetaan oppilaitokseen viimeistään yhteishaun sulkeuduttua. (laita kirjeeseen tunnus "urheiluoppilaitoshaku").

Muihin urheilupainotteisiin lukioihin haetaan opiskelijaksi normaalisti toisen asteen yhteishaun kautta ellei hakujärjestelmästä (opintopolku.fi) löydy oppilaitokseen urheilulinjaa. HUOM! Varmista aina hakuohjeet, aikataulu ja vaadittavat liitteet oppilaitoksen verkkosivuilta tai ota tarvittaessa yhteys oppilaitoksen urheilukoordinaattoriin. Urheiluoppilaitosten hakulomake löytyy oppilaitosten internetsivuilta sekä osoitteessa <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>

### Pesäpalloliijan pisteiden muodostuminen toisen asteen urheiluoppilaitoshaussa

Lue lisää urheiluoppilaitosten opiskelijavalinnoista täältä:

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/urheiluoppilaitosten-opiskelijavalinnan-hakuprosessi-ja-kriteerit-2020.docx>

Pesäpallossa ei ole maajoukkuejärjestelmää. Tämän takia lajiliittopisteet annetaan pisteytyspäivissä. Jos olet hakemassa oppilaitoksiin, minne vaaditaan lajiliittopisteet, sinun täytyy käydä pesäpalloliiton järjestämisissä pisteytyspäivissä. Pisteytyspäivät järjestetään vuosittain ilmoitetulla paikkakunnalla maalisi-

huhtikuun aikana. Päivien aikana testataan fyysiset ja lajitaito-ominaisuudet sekä haastattelun avulla urheilijan motivaatio ja sitoutuminen huippu-urheiluun.

Pääsykokeisiin ilmoittautumiset ja urheiluoppilaitosyhteistyöhön liittyvät kysymykset

Juha Antikainen

[juha.antikainen@varala.fi](mailto:juha.antikainen@varala.fi)

040-5350337

### **Hakuprosessi kolmannen asteen akatemiatoimintaan**

Lajiliittopisteytys tapahtuu arvioimalla urheilijan urheilullinen taso ja potentiaali huippupesäpalloilijana. Arvioinnin suorittaa liiton määräämät pisteyttäjät.

Pisteytys tapahtuu siten, että urheilija hakee oman alueensa akatemiaan. Akatemiasta toimitetaan hakemus pisteyttäjälle ja pisteyttäjä antaa urheilijalle lajiliittopisteet alla olevan kriteeristön mukaisesti.

Mikäli pisteytys ei riitä ensimmäisenä vuotena, voi urheilija hakea seuraavana vuotena uudelleen, jos urheilullinen kehittyminen antaa edellytykset siihen.

### **Lajiliittopisteytyksen periaatteet (0 - 5 pistettä) korkea-asteen urheilijalle:**

- **4,2 – 5:** Lajin huippulahjakuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. Pesäpallossa Itä-Länsi-tason pelaaja.
- **3,1 – 4,1:** Ikäluokan maajoukkueurheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. Pesäpallossa ikäluokansa avainpelaaja, B:n SM-sarjan tai Superpesiksen huippulahjakuus.
- **2,1 – 3,0:** Maajoukkue-ehdokas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. Pesäpallossa potentiaalinen Superpesiksen huippupelaaja. Pelaa joukkueessaan avainroolissa.
- **1,1 – 2,0:** Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja. Pesäpallossa B:n SM-sarjan tai C:n kilpasarjan pelaaja, aikuisissa ykköspesispelaaja.
- **0,1 – 1,0:** Seuratason aktiivi. Pesäpallossa muut kuin yllämainitut.
- **0:** Käytetään vain, jos lajiliitto ei tunne urheilijaa (koulu pisteyttää, max. 2,5 pistettä).

### **Pesäpallon akatemia- ja urheiluoppilaitostoiminta**

A) **Valtakunnallisia urheiluakatemiaita** on yhteensä 20 kappaletta, akatemiatoiminnassa **pesäpallo on painopistelajina**

1. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia, Kotka
2. Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia
3. Jyväskylän Urheiluakatemia
4. Joensuun Urheiluakatemia
5. Kouvolan Urheiluakatemia
6. Kuopion alueen Urheiluakatemia, Kuopio

7. Ouluseutu Urheiluakatemia
8. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA)
9. Satakunta Sports Academy
10. Tampereen Urheiluakatemia
11. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

**B) Urheiluoppilaitokset**

- i. Oppilaitokset, jossa urheilijoita useammasta seurasta (vähintään 5)
  1. Sotkamo + Varuskunta Kajaani
  2. Kuortane
- ii. Muut urheiluoppilaitokset, jotka ottavat pesäpallon painopistelajikseen, joissa urheilijoita enintään neljästä seurasta
  1. Porin suomalaisen Yhteiskoulun lukio
  2. Joensuun Yhteiskoulun lukio
- iii. Ammatillisissa oppilaitoksissa valmennus on useimmiten linkitetty akatemiavalmennukseen eli paikkakuntaakohtaisesti riippuu järjestetäänkö oppilaitoksessa mahdollisuus myös pesäpallovalmennukseen

**C) Yläkoululeiritys**

- i. Kuortane
- ii. Vuokatti
- iii. Tampere
- iv. Joensuu
- v. Pajulahti (Lahti)

## 2. AKATEMIATOIMINNAN KRITTEERIT (Akatemioiden laatuluokitus tehdään vuoden 2020 aikana)

### A-kategoria, akatemiatoiminta

- i. vastuullinen valmentaja suorittanut PLVT / Valmentajan ammattitutkinnon / Liikunnan ammattikorkeakoulu / Liikunnan korkeakoulututkinnon
- ii. harjoitteluolosuhteet mahdollistavat monipuolisen lajiharjoittelun ja fysiikkaharjoittelun
- iii. aamuvalmennusta järjestetään ohjatusti vähintään kolmesti viikossa ja muiden seurojen kuin oman paikkakunnan seuran urheilijoiden ohjattu iltapäivä/iltaharjoittelu on mahdollistettu.
- iv. harjoittelun sisältö on suunniteltu yksilöittäin ja urheilijalähtöisesti
- v. akatemian kautta on mahdollisuus käyttää kohtalaista korvausta vastaan seuraavia palveluita
  1. Urheilupsykologi
  2. Ravintovalmennus
  3. Urheilijan terveydenhuolto
  4. Kuntouttava valmennus
- vi. **akatemiatoiminta on rakennettu toimimaan useamman seuran valmennusta tukevana elimenä – urheilijoita on vähintään viidestä seurasta**
- vii. Akatemia toimii mentorina alueen satelliittiakatemioille
  1. Pääakatemian yhteyteen on muodostunut oppilaitoksia, jossa on akatemiatoimintaan verrattavissa olevaa toimintaa, esim. lukion urheiluopintoja
    - a. Näiden oppilaitosten palvelut on suunnattu pääasiassa oppilaitoksen läheisyydessä oleville urheilijoille ja seuroille
    - b. Satelliittiakatemioiden valmennusta ja toimintaa mentoroidaan säännöllisesti pääakatemian toimesta

### B-kategoria, akatemiatoiminta

- i. Vastuullinen valmentaja on suorittanut PLVT / Valmentajan ammattitutkinnon / Liikunnan ammattikorkeakoulu / Liikunnan korkeakoulututkinnon
- ii. akatemiatoiminta on rakennettu toimimaan alueen seurojen (1-4) valmennusta tukevana elimenä sekä yksittäisten vierasseurapelaajien harjoitteluympäristönä
- iii. ohjattua aamuvalmennusta järjestetään lajintarpeiden mukaisesti vähintään kolmesti viikossa

### C-kategoria, akatemiatoiminta

- i. Vastuullinen valmentaja on suorittanut 2-tason valmentajakoulutuksen
- ii. akatemiatoiminta palvelee pääosin alueen pääseuraa ja sen pelaajapolkua

### **3. URHEILUOPPILAITOSTOIMINNAN KRITERIT**

#### **A-kategoria, urheiluoppilaitos**

- i. vastuullinen valmentaja suorittanut PLVT / Valmentajan ammattitutkinnon / Liikunnan ammattikorkeakoulu / Liikunnan korkeakoulututkinnon
- ii. valmennustoiminta on rakennettu toimimaan useamman seuran valmennusta tukevana elimenä – urheilijoita on vähintään viidestä seurasta
- iii. aamuvalmennusta järjestetään lajinomaisesti vähintään kolmena kertana viikossa
- iv. akatemiaurheilijoiden iltaharjoittelu on mahdollista samalla paikkakunnalla seurasta riippumatta
- v. harjoittelu suunnitellaan yksilöllisesti ja urheilijälähtöisesti

#### **B-kategoria, urheiluoppilaitos**

- i. vastuullinen valmentaja suorittanut PLVT / Valmentajan ammattitutkinnon / Liikunnan ammattikorkeakoulu / Liikunnan korkeakoulututkinnon
- ii. valmennusta järjestetään lajinomaisesti vähintään kolmena kertana viikossa