

Case: Hyvinkään Tahko, B-pojat 2019

1. Pelaajaringin koko

- Syksyllä 2018 kun kartoitettiin pelaajat, niin B-ikäistä pelaajistoa oli 27-henkeä. Tähän päälle laskettiin C-ikäisiä pelureita jotka voisivat harjoitella ja pelata B-ikäisten joukkueessa.
- Vuoden vaihteeseen mennessä Tahkosta oli siirtynyt muihin seuroihin 3 pelaajaa sekä kaksi pelaajaa ilmoitti lopettavansa kesken harjoituskauden. Tästä huolimatta Tahkossa päätettiin osallistua vuoden 2019 B:n sarjaan kahdella joukkueella.
- Talven 2018 ja 2019 nuorisovalmennusrinkiin kuului B-ikäisten lisäksi niitä A-poikaikäisiä, joille ei ollut omaa aikuisjoukkuetta viikkoharjoituksiin. Samoin harjoitusrinkiin kuului hyvinkääläisiä nuoria pelaajia, joiden aikuisjoukkue oli toisella paikkakunnalla.

2. Valmennus, montako valmentajaa, kenellä päävastuu

- Talviharjoittelussa nuorisovalmennusringillä oli kaksi vierekkäistä harjoitusryhmää, joissa molemmissa oli omat vastuvalmentajansa (2kpl) sekä apuvalmentajia. Yhteensä valmentajia on ollut ollut 6 kpl ja päävastuu talviharjoittelun organisoinnista oli B1 joukkueen 1. pelinjohtajalla. (Jussi Haapala)

3. Viestintä (sisäinen ja ulkoinen)

- Tahkon koko seuran sisäinen viestintä tapahtuu MyClub-sovelluksen käyttö. Joukkueen harjoitteluun ja peleihin liittyvät asiat hoidetaan nimenhuudossa. Joukkueella on käytössään myös erilaisia WA ryhmiä; mm. Valmentajat, pelinjohtajat, koko nuorten valmennusryhmä, joukkuekohtaiset WA-ryhmät sekä epävirallisia ryhmiä eri tarkoituksiin.
- Tahkon nettisivujen kautta hoidetaan seuran ulkoista viestintää.

4. Kausimaksun suuruus

- Kausimaksun suuruus on sidottuna pelattavaan sarjaan ja siihen liittyviin pelimatkoihin. Talviharjoittelusta kaikki maksavat saman maksun n. 100€/kk. Tämä kuukausimaksu sisältää hallimaksut, kenttämaksut, valmennuksen kulut sekä Tahko Ry:lle menevän kausimaksun.

5. Tukipalvelut

- Miesten Superpesisjoukkueella on tiettyjä tukipalveluja ja erikseen sopimalla on myös B-pojilla ollut mahdollisuus päästä näitä nauttimaan. Erikseen vain B-poikien käyttöön nimettyjä hieroja tai lääkäreitä ei ole ollut käytössä.

6. Toiminnan arvot ja säännöt

- Ryhmään kuuluvien pelaajien toimintaa ohjaavat ns. suuntana superpesis-polku ja siihen liittyvät kehitysvaiheet:
 - Yksilölliset kehittämiskohteet tietyissä asioissa
 - Tasapuolisuus joukkueen sisäisissä tapahtumissa

- Huippu-urheilijaksi kasvamisen periaatteiden noudattaminen
 - Kehittää pelaajan omaa ajattelua ja rohkaista ottamaan kantaa kehittämiskohteisiin. (kaikkea ei anneta valmiina)
7. Urheilijan elämänhallinta: Koulun hoitaminen, terveelliset elämäntavat, ravinto/lepo.
- Harjoitusohjelmia laadittaessa on otettu huomioon koulujen loma-aikoja, koeviikkoja ja pelaajien henkilökohtaisia muita harjoitteluun aikataulullisesti vaikuttavia asioita. (mm. kesätyöt ja muut harrastukset)
 - Joukkueen kanssa on läpikäyty ravinnon- ja levon merkitys ja niistä muistutetaan viikoittain.
 - Joukkueen yhteisissä tilaisuuksissa noudatetaan terveelliseen elämäntapaan liittyviä periaatteita.
8. Akatemiatoiminta
- Hyvinkäällä keskiasteella opiskelevilla pelaajilla on mahdollista osallistua kaksi kertaa viikossa aina kahden tunnin ajan ns. urheiluvalmennukseen jossa Tahkon nimeämä valmentaja pitää harjoituskauteen soveltuvia fysiikka- ja lajiharjoituksia.
 - Pääkaupunkiseudulla opiskelevilla pelaajilla on oma akatemiatoimintansa kaksi kertaa viikossa (1 laji + 1 fysiikka).
9. Monipuolinen harjoittelu ja liikunta
- Muiden lajien harrastaminen on sallittu, mutta tärkeämpää on sisällyttää Tahkon joukkueen harjoitusohjelmaan monipuolista harjoittelua. Tätä on toteutettu mm. muiden lajien kanssa tehtyjen tutustumisharjoittelun merkeissä. Esim. joukkueen pelaajat ovat syksyn harjoituskaudella käyneet Hyvinkään Judoseuran järjestämissä harjoituksissa.
10. Harjoituskulttuurin edistäminen
- Hyvinkäällä Miesten Superpesis, A-pojat sekä B-pojat harjoittelevat tiettyjen samojen periaatteiden mukaisesti. Joukkueet harjoittelevat usein samassa paikassa peräkkäin ja osin lomittain, joten teemana ”mitä isot edellä, niin sitä pienet perässä”.
 - Edustusjoukkueiden sekä vanhempien juniorijoukkueiden vastuvalmentajat kokoontuvat tietyin väliajoin keskustelemaan harjoittelusta ja pelaajien kehitymisestä keskenään ja sitä kautta edistämään koko seuran harjoituskulttuuria.
 - Sairaana ei saa harjoitella ja kaikilla on velvollisuus ilmoittaa vastuvalmentajalle mahdollisista vaivoista
 - Kaikista poissaoloista on hoidettava ilmoitus nimenhuutoon edelliseen päivään mennessä, mutta syytä ei ole pakko ilmoittaa. Äkillisistä poissaoloista WA tai tekstiviesti vastuvalmentajalle
 - Omatoimisen harjoittelun liittäminen osaksi harjoitusohjelmaa ja niistä vastuun ottaminen

11. Harjoitusmäärät

- Talvikauden harjoittelu oli jaettu kahdelle eri viikolle, jossa vaihtelee raskas ja kevyt viikko vuorotellen. Kahden viikon aikajanalla oli aina 17 kpl eri harjoitusta ja niistä osa omatoimisia, osa vapaaehtoisia, osa ns. pienryhmäharjoituksia (kaikille ei edes tarkoitettu) ja tietysti kaikille yhteisiä harjoituksia.
- Harjoitusviikolla aina vähintään yksi lepopäivä harjoittelusta.
- Kuukausitasolla harjoitustapahtumia n. 26 kpl/ pelaaja.

12. Lajiharjoittelu, taktiikan harjoittelu, taitoharjoittelu, fysiikkaharjoittelu (kenellä vastuu, harjoitusmäärät)

- Lajiharjoittelua toteutettiin 2-6 krt/vko riippuen harjoituskaudesta ja päävastuu teemasta B1 joukkueen 1. pelinjohtajalla. Kyseisen harjoituksen vastuuvallmentaja vastasi teeman mukaisesta harjoituksen suunnittelusta ja toteuttamisesta.
- Taktiikan harjoittelu oli olennainen osa lajiharjoitusta joka viikko, mutta ei välttämättä kaikissa toistoharjoitteissa. Taktiikan harjoittelu korostui mitä pidemmälle harjoittelukausi ja pelikausi eteni. Pääasiassa vastuu B1 joukkueen 1.pelinjohtajalla.
- Taitoharjoitteita oli mukana koko vuoden ja niitä toteutettiin pääasiassa ns. kevyellä harjoitusviikolla. Vastuu harjoituksen toteutuksesta aina harjoituksen vastuuvallmentajalla.
- Fysiikkaharjoittelu: (fysiikkaohjelmat Miesten Superin fysiikkavallmentajalta)
 - Nopeusharjoitteita lähes aina lajitreenin yhteydessä sekä myös omatoimisina 2-4 krt / vko
 - Voimaharjoitteita joko lajitreenin jälkeen tai ns. voimapäivänä. Osa voimaharjoitteista toteutettiin omatoimisena pelaajan omaan aikatauluun sovitettuna. (harjoituskaudella 2-4 krt / vko ja pelikaudella 1 krt / vko)

13. Pienryhmäharjoittelu

- Pienryhmäharjoittelu kuuluu olennaisena osana harjoittelua jo Hyvinkäällä käytettävissä olevien tilojen vuoksi. Aina ei ole mahdollista saada koko harjoitusryhmää mahtumaan harjoitustilaan.
- Yksilöllinen harjoittelu pyrittiin ottamaan huomioon ja aina kyseistä ominaisuutta harjoiteltaessa oli ns. ”samaa koriin kuuluvat” samassa harjoituksessa.
- Pienryhmäharjoittelua toteutettiin pääasiassa kolmikoissa, kuusikoissa tai yhdeksiköissä.

14. Peluutus ja pelaaminen

- Talven harjoitusotteluissa kaikille pyrittiin järjestämään yhtä monta pelivuoroa ja muutenkin peluuttamaan tasapuolisesti.
- Keväällä kun tehtiin jako B1 ja B2 joukkueisiin, niin siitä eteenpäin peluutus perustui molempien joukkueiden omiin tarpeisiin. B1 joukkuetta vietiin eteenpäin enempi kilpailullisin tavoittein ja vastaavasti B2 enempi pelaajia kehittäen ilman että olisi ollut suurta pelillistä tulostavoitetta.

- Nuorten sarjan lisäksi kaikki B-ikäiset pääsivät pelaamaan aikuisten sarjaa. Tahkolla oli joukkueet Suomensarjassa sekä Maakuntasarjassa ja näissä pelaaminen oli suurelta osin B-sarjaa tukevaa toimintaa. Jokaiselle pelaajalle pyrittiin järjestämään oman tasoisia otteluita siis myös aikuissarjassa. Pelaajia kierrätettiin pelikuorman tasaamiseksi ja vastaavasti pelituntuman ylläpitämiseksi eikä esim. Suomensarjassa pelattu kesän aikana yhtään ottelua niin että olisi ollut sama kokoonpano.

15. Pelimäärät

- B1 joukkueen pelimäärä (ilman harjoitusotteluita) kaudella 2019 on 23-25 ottelua.
- Suomensarjaotteluita kertyi 19 kpl (ilman harjoitusotteluita) kaudella 2019.
- Harjoitusottelut mukaan lukien pelaajille kertyi pelejä 30-40 kpl.

16. Toiminnan pitkäjänteisyys

- Tahkossa B-ikäisten kehitysvaihe on mielletty tärkeäksi osaksi osana pelaajien kehityspolkua kohti superpesistä.
- Pelaajakohtaisesti katsotaan jokaisen pelaajan omaa kehityskäyrää eikä toimintaa ohjaa pelkkä kilpailullinen menestys kyseisessä ikäluokassa. Jokaiselle pelaajalle oli mm. pelillisesti olemassa kaksi ulkopeliroolia ja niitä harjoiteltiin ja niitä rooleja pääsi myös pelaamaan.
- Myös fyysisen harjoittelun osalta harjoitusohjelmia laadittiin pelaajakohtaisesti ns. step by step -menetelmällä jolla pyrittiin välttämään liian suuria loikkia kertaheitolla.