

# Näkökulma pesäpallovalmentamiseen – ihminen valmennettavana

## Sisällys

1. Johdanto .....	2
2. Taustaa .....	2
3. Itsensä johtaminen - teoreettinen viitekehys .....	3
4. Identiteetti.....	4
5. Minä, pesäpallolija - malli.....	5
6. Valmentajan näkökulma malliin .....	6
7. Jatkopohdinta .....	7
LÄHTEET:.....	8
LIITTEET	

## 1. Johdanto

PLVT 14 – lajivalmentajatutkinnon lopputyönä olen tehnyt Jokioisten Koetus Junioreille ja Hämeenlinnan Paukulle **pelikirjan**, jonka tavoitteena on toimia erityisesti pelillisenä sisältönä ja runkona eri joukkueille. Jokioisten Koetus Juniorit ja Hämeenlinnan Paukku ovat tehneet kahden vuoden ajan seurayhteistyötä ja useassa juniorisarjassa pelataan yhdistelmäjoukkueilla. Pelaajat harjoittelevat pääosin omilla paikkakunnillaan ja mm. tästä syystä yhteisen pelikirjan luominen on ollut tärkeää. Pelikirjan yhtenä tavoitteena on ollut saada kirjoitettua ylös se lähestymistapa, joka valmentamiseen ja pelaamiseen on tavoitteena valmentajien kanssa luoda.

Pelikirja on tehty ja sitä on käytetty C-junioreista ylöspäin, mutta tavoitteena on, että sitä voisi osittain hyödyntää jo nuoremmissa ikäluokissa. Pelikirjan toimeenpano laajemmin ajoittuu syksyyn 2022.

Olen jakanut lopputyön kahteen osaan. Tutkinnon ensimmäinen osa koostuu PowerPoint esityksestä, joka on tämän lopputyön liitteenä ja on pelikirja kokonaisuudessaan. Esitys muodostaa pelikirjan kokonaisuuden ja se koostuu seuraavista luvuista:

1. Pelaajalähtöinen valmentaminen
2. Minä, pesäpalloilija – kokonaisvaltainen lähestyminen pesäpalloilijaan
3. Sisäpeli
  1. Tavoite
  2. Merkkipeli
  3. Kaaripeli
4. Ulkopeli
  1. Tavoite
  2. Kuviopelaaminen
5. Pelifilosofia: Rohkeus

**Lopputyön toinen osuus on tämä kirjallinen työ ja siinä keskityn avaamaan lukua 2. Minä, pesäpalloilija – kokonaisvaltainen lähestyminen pesäpalloilijaan.**

## 2. Taustaa

Osana pelikirjan rakentamista tavoitteenani oli hahmottaa ja jäsentää sitä kokonaisuutta, josta yksittäisen pesäpalloilijan kokonaisuus muodostuu. Pesäpallo on lajina erittäin monipuolinen, joten harjoiteltavia ja kehitettäviä kokonaisuuksia on paljon. Tämä tulee esille hyvin PLVT tutkinnonkin aikana, jossa neljän lähijakson aikana käytiin läpi suuri määrä lajiin liittyviä asioita.

Haluan lopputyölläni herättää ajatuksia siitä, että mitä ja ketä me pesäpallovalmentajat, tai valmentajat yleisemmin, valmennamme? Riittääkö, että teemme mahdollisimman hyviä lajitekniikkaa tai fysiikkaa kehitettäviä harjoitteita? Käytämme usein aikaa pohtien hyvinkin

tarkasti, minkälainen on päivän tai viikon harjoituksen rakenne tai minkälaisen heittoharjoitteen tulisimme tekemään päivän treeneissä. Valmentaminen joukkueurheilussa nähdään yhä useammin yksikön valmentamisena. Jos siis valmentamisen ytimessä on yksilö ja tämän kehittäminen, niin mitä meidän tulisi ottaa huomioon? Mikä on valmentamisen ytimessä – pesäpallon lajitaito ja fysiikka vai ihminen?

Monesti seurojen tavoitteena on kasvattaa tietty määrä superpesispelaajia. Tämä lienee suuremmissa seuroissa looginen tavoite, mutta onko se tavoiteltava lopputulos? Haluammeko kehittää hyviä pelaajia vai kehittämmekö ihmistä? Itse uskallan väittää, että kun kehitämme ihmistä kokonaisuudessaan, kehitämme myös parempia pesäpallolijoita.

Valmentamiseen on tuotu viimeisten vuosien aikana yhä kokonaisvaltaisempaa lähestymistä urheilijaksi kasvamisessa. Tämän lopputyön tavoite on ollut rakentaa ja jäsentää näkökulma pesäpallolijan kokonaisvaltaiseen malliin, jossa teoreettisena viitekehysenä on käytetty kirjallisuutta itsensä johtamisesta. Mallin tavoite ei ole varsinaisesti synnyttää uutta, mutta jäsentää kokonaisuus yhdeksi viitekehyyksi. Aihe on erittäin laaja, joten tässä kirjallisessa työssä en edes pyri mallin kokonaisvaltaiseen ja syvälliseen käsittelyyn.

### 3. Itsensä johtaminen - teoreettinen viitekehys

Itsensä johtaminen on yksi johtamisen näkökulma, joka tulee erottaa organisaation ja yksikön johtamisesta. Itsensä johtamisesta on ryhdytty puhumaan ja luennoimaan työelämässä, jotta sen hallinta olisi parempaa. Itsensä johtamiseen liittyy hyvin paljon jaksamisen näkökulma. Itsensä johtaminen on myös reflektointia ja kyvykkyyttä tunnistaa omat vahvuutensa ja rajansa. Lisäksi ihminen on kompleksinen kokonaisuus, jota ei voi vain katsoa yhdestä näkökulmasta ja jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Itsensä johtamisen teorian olen valinnut siitä syystä, että se jäsentää ihmistä parhaiten kokonaisuutena. Erityisesti olen valinnut teoreettiset mallit, jotka jäsentävä ihmistä juuri kokonaisuutena. Ja kun pystymme jäsentämään pesäpallolijan kokonaisuuden, pystymme paremmin valmentamaan ja ottaa huomioon eri näkökulmia ja riippuvuuksia.

Ensimmäinen on teoria, jonka Pentti Sydänmaanlakka esittää kirjassaan ”Älykäs itsensä johtaminen, 2017, ALMA TALENT”. Teoksessa hän esittelee kokonaisvaltaisen mallin itsensä johtamiseen, Minä Oy Ab -mallin. Mallissa tietoisuus on ihmisen toimitusjohtaja ja se tarkkailee eri osa-alueita. Sydänmaanlakan mukaan oman mielen hallinta on tärkeimpiä itsensä johtamisen alueita.

#### Tietoisuus

- **Keho (fyysiset toiminnot)**; ravinto, liikunta, lepo, uni, rentoutuminen
- **Mieli (psyykinen, persoonallisuus, ego)**; ajattelu, muisti, oppiminen, luovuus, havainnointi
- **Tunteet (sosiaalinen)**; tunteiden hallinta, positiivisuus, harrastukset, ihmissuhteet, yhteisöllisyys
- **Arvot (henkinen)**; arvot, päämäärät, merkitys, tasapaino

- **Työ (ammattillinen asiat);** avaintehtävät, tavoitteet, osaaminen, palaute, kehittyminen

Sydänmaanlakan mallissa keskiössä on uudistuminen, joka edellyttää hyvää itsetuntemusta, hyvää itseluottamusta ja reflektointitaitoja. Näiden taitojen oppiminen on osa ihmiseksi kasvamista ja vaatii aikaa. Mitä aiemmin pystymme esimerkiksi opettamaan urheilijoille reflektointitaitoja, sitä paremmin he pystyvät kehittämään itseään myös pesäpalloilijana.

Toinen itsensä johtamisen viitekehys tulee Aki Hintsan teoksesta ”Voittamisen Anatomia, 2015, WSOY”. Hintsan esittää teoksessaan Core -mallin, joka on perustana hyvinvoivalle ihmiselle. Core eli ihmisen ydin tarkoittaa omien motiivien ja tavoitteiden perinpohjaista tuntemista. Toiselta käsitteeltään voidaan puhua **ihmisen identiteetistä**.

Ihmisen ydin muodostuu Hintsan mallissa kuuden eri osa-alueen ympärille, jotka ovat:

1. Terveys
2. Biomekaniikka
3. Palautuminen
4. Ruokavalio
5. Aktiivisuus
6. Henkinen energia

Yleinen terveys on Hintsan mallin lähtökohta ja johon aina pyritään. Se on tästä näkökulmasta myös päätepiite. Tavoitteena on positiivinen kierre; mitä terveempi olet, sitä parempi mahdollisuus sinulla on välttää vakava sairastuminen. Yleinen terveys lienee kaiken valmentamisen ytimessä.

Näiden kahden itsensä johtamisen teorian lisäksi kokonaisvaltaiseen pesäpalloilijaan on otettu huomioon PLVT 14 – kurssilla käytyjä erityisesti pesäpallon lajiin liittyviä osa-alueita.

## 4. Identiteetti

Keskeinen käsite kokonaisvaltaisessa pesäpalloilijassa on identiteetti (minuus), joka on mallin keskiössä. Psykologiassa identiteetillä tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä käsitystä omasta itsestään. Sen perustana toimivat itse kunkin persoonalliset ominaisuudet, mutta se kasvaa laumassa, vuorovaikutuksessa muiden ihmisten - vanhempien, sisarusten, ystävien, työkaverien, puolison, lasten – kanssa.

Hintsan Core-mallissa käydään läpi urheilijan identiteettiä, minuutta. Se, minkä asioiden ympärille minuus rakentuu, on urheilijalle tärkeää. Urheilijan minuus rakentuu parhaimmillaan myös muiden kuin valitsemansa lajin ympärille. Urheilijan ura saattaa katketa loukkaantumiseen tms., jolloin on pakko suunnata asioita elämän muille osa-alueille.

Kun tarkastelemme Sydänmaanlakan tai Hintsan mallia itsensä johtamisesta, on asioiden tasapaino erityisen tärkeää. Mikäli ihmisen minäkuva on sidottu yhteen asiaan elämässä voi sen äkillinen poistuminen johtaa vakaviin seurauksiin. Kun puhutaan urheilijoista, niin identiteetti on usein sidottuna menestykseen omassa lajissaan. Parhaimmillaan identiteetti voi kytkeytyä urheiluun, omaan perheeseen, ystäviin ja muihin harrastuksiin. Tällöin yksittäisen osa-alueen poistuminen ei ole niin vakavaa. Tämä on yksi näkökulma, jonka haluan tuoda esiin kokonaisvaltaisella mallilla.



Seuraavassa on lyhyesti käyty kukin näistä kuudesta kohdasta läpi:

- 1. Lajifysiikka:** pesäpallossa tärkeimpiä lajiominaisuuksia ovat lyönti- ja heittovoima sekä juoksunopeus. Lajifysiikka muodostuu voiman ja sen alalajien ympärille. Voimaharjoittelun lisäksi tärkeitä osa-alueita ovat liikkuvuus, koordinaatio, motoriikka ja peruskunto. Näitä ominaisuuksia kehittämällä lajifysiikka mahdollistaa heitto-, juoksu- ja lyöntivoiman kehittymisen.
- 2. Lajitaito:** pesäpallossa lajitaito on todella laaja kokonaisuus. Karkeasti sen voi jakaa ulko- ja sisäpelitaitoihin. Näitä yhdistävä tekijä on lajitaktiikan hallitseminen. Ulkopelitaidon voi jakaa edelleen kiinniottamiseen ja heittämiseen. Sisäpelitaidon voi jakaa koviin, pieniin ja erilaisiin taitolyönteihin (pystymaila, kumura, koppi). Ja edelleen yksittäistä lyöntiä voidaan kehittää useaan eri variaatioon. Lajitaitoa on erityisen sidoksissa lajifysiikkaan. Osa lajitaidoista, kuten esimerkiksi pystymailalyöntiä, ei voi kunnolla oppia ilman riittäviä fyysisiä ominaisuuksia.
- 3. Terveys:** pesäpalloilijan mallissa tämä koostuu yleisestä perusterveydestä, palautumisesta, unesta ja ravinnosta. Terveys on keskeinen osa-alue ja se on kytköksissä kaikkiin osa-alueisiin ollen muiden mahdollistaja. Uni ja palautuminen voitaisiin nähdä osaksi henkisten voimavarojen hallintaa, mutta näiden kytkös yleiseen terveyteen on erityisen vahva.
- 4. Sosiaaliset kontaktit:** pesäpallo on joukkuelaji, jossa sosiaalisia kontakteja tulee luonnollisesti. On tärkeää huomioida, että jokaisella tulisi olla myös pesäpallon ulkopuolisia kontakteja – perhe ja ystävät sekä kenties jokin toinen harrastus. Sosiaaliset kontaktit antavat pesäpallon ulkopuolista ajateltavaa ja mahdollisia virikkeitä, joilla on suuri vaikutus henkisiin voimavaroihin.
- 5. Henkiset voimavarat:** osa-alueen alle voisi asettaa hyvin paljon asioita. Sen isoin osa-alue on kuitenkin psyykkiset voimavarat, joihin sosiaalisilla kontakteilla ja terveydellä on suuri riippuvuus. Henkiset voimavarat kytkeytyvät keskeisesti urheiluun sen alla olevien tunteiden kanssa. Urheilu on erityisesti nuorilla hyvä paikka oppia onnistumisia ja erityisesti pettymyksiä.
- 6. Työ (koulu):** ammatillinen perusta on tärkeä rakennettaessa ihmisen identiteettiä. Nuorella koulussa menestyminen tai sen sujuminen on tärkeässä roolissa henkisiin voimavaroihin ja tätä kautta lajitaidon oppimiseen. Tämä osa-alue on tärkeä ja siihen tulisi valmennuksessa kiinnittää erityistä huomiota varsinkin nuorten urheilijoiden osalta.

## 6. Valmentajan näkökulma malliin

Kuten johdannossa todettiin, että pesäpallovalmentajat keskittyvät usein hyvän lajiharjoituksen läpivientiin, joka saattaa sisältää joitakin fyysisiä ominaisuuksia kehitettäviä alueita. Malli tuo esille sen, kuinka monen asian suhteessa meidän valmentajien tulisi olla tietoisia. Kaikkien osa-alueiden huomiointi valmentamisessa on hyvin haastavaa ja vaatii

jonkinlaista erikoistumista hallita eri osa-alueita. Erityisesti juniorivalmennuksessa, jota usein tehdään vapaaehtoistyönä, voi olla myös käytännössä mahdotonta pystyä ottamaan huomioon valmentamisessa kaikkia osa-alueita.

Pidän kuitenkin erittäin tärkeänä, että valmentajat tarkastelisivat pesäpalloilijaa tämän mallin kautta ja pysähtyisivät sen äärelle. Mitä paremmin tunnemme kokonaisuuden tätä paremmin pystymme kokonaisvaltaiseen kehittämiseen.

## 7. Jatkopohdinta

Rakentamani pesäpalloilijan kokonaisvaltainen malli on sen ensimmäisen versio. Paljonkin voidaan käydä keskustelua siitä, mikä kokonaisuus on olennainen ja mikä ei. Tai minkä tasoisia asioita kunkin kuuden osa-alueen alle tulisi asettaa? Lajivalmentajatutkinnon luennoilla Mikko Kuosmanen tiivisti asian hyvin:” Kaikkia trendiharjoitteita et voi teettää, valitse ja keskity siihen 10 %:iin, johon itse uskot.”

Mallin tavoitteena onkin herättää ajatus kokonaisvaltaisesti lähestymisestä pesäpalloilijaan ja se, mitä kunkin osa-alueen alla on ja millä tarkkuudessa, voi myös vaihdella.

Mallin tavoitteena on tuoda valmentamiseen myös armollisuutta. Kaikkien asioiden valmentaminen on haastavaa, miltei mahdotonta. Tässä tulemmekin yhteen jatkopohdintaan, jokaisen urheilijaksi kasvamiseen. Pesäpalloilijankin on jossakin vaiheessa otettava vastuuta omasta urheilijaksi kasvustaan ja tällöin mallin tunnistaminen sekä tunteminen auttaa kasvussa.

Urheilijaksi kasvamisessa haasteen tuo se, että mitä nuorempi ihminen on, sitä vähemmän hän pystyy vielä tunnistamaan syy-yhteyksiä eri osa-alueiden välillä.

Valmentajan tärkeimmiksi tehtäviksi on mainittu eri yhteyksissä mm. kirjallisuudessa, PLVT tutkinnon luennoilla:

- Opettaa ja kasvattaa urheilijaa ajattelemaan
- Kuljettaa urheilijaa oikeaan suuntaan
- Auttaa urheilijaa tekemään oikeita ratkaisuja ja valintoja
- Keventää, vaatia – tarjota tilannetukea
- Olla siinä, kun on tarvis

Urheilijaksi kasvamisessa päätän lopputyöni jalkapallovalmentaja Pia Sundhagen ajatukseen: ”Jos haluat olla jossakin elämän osa-alueella tai urheilijana hyvä, on sinun otettava siitä täysi vastuu. Mikäli annat vastuun valmentajalle, on tuurista kiinni, saatko hyvän vai huonon valmentajan... Ole kiinnostunut, opettele, tee, onnistu, opi...”

Kokonaisvaltainen pesäpalloilijan malli on osa pelikirjaa, joka antaa ison kuvan yksilöön; valmentamiseen ja eri osa-aleuiden huomioimiseen.



## LÄHTEET:

Saari, Oskari: Aki Hintsa – Voittamisen anatomia, 2015, WSOY

Sydänmaanlakka, Pentti: Älykäs itsensä johtaminen, 2017, ALMA TALENT

PLVT 14 – pesäpallon lajivalmentajatutkinnon materiaali