



## 8.1. VALMENTAJAN TEHTÄVÄT

Seuran jokaisella joukkueella on valmentaja tai valmentajia. Seuran valmennuspäällikkö tai nuorisovastaava etsivät kullekin joukkueelle sopivat valmentajat. Monessa joukkueessa varsinkin junioritasolla valmentaja toimii myös joukkueen pelinjohtajana.

Juniorijoukkueen valmentajalle/valmentajille kuuluvat mm. seuraavat tehtävät:

- suunnittelee ja laatii joukkueen urheilu- ja kasvatustoiminnan suunnitelman eli toimintasuunnitelman ja vastaa sen toteutumisesta
- laatii harjoitussuunnitelman koko kauden ajalle sekä tarvittavat jakso-, kuukausi- tai viikkosuunnitelmat
- läsnäolovelvollisuus kaikissa joukkueen harjoitus- ja ottelutapahtumissa (ainakin yksi valmennustiimistä aina paikalla)
- vastaa harjoitusten ja otteluiden käytännön toteuttamisesta, johtamisesta sekä niiden kirjaamisesta
- pitää harjoituspäiväkirjaa
- sitoutuu ohjaamaan ja peluuttamaan joukkuettaan seuran yhteisten tavoitteiden suuntaisesti
- osallistumisvelvollisuus joukkueen vanhempainiltoihin sekä seuran valmentajakerhon toimintaan
- käy läpi pelisääntökeskustelut pelaajien ja vanhempien kanssa ja toimittaa pelisääntötuotokset pyydettyyn ajankohtaan mennessä
- suorittaa pelaaja-arvioinnit ja seura-arvioinnit kauden päätteeksi
- osallistuu mahdollisuuksien mukaan itsensä ja seuran toiminnan kehittämiseksi seuran sisäisiin ja muihin koulutuksiin



## 8.2. VALMENTAJAKERHON TOIMINTA



### Mikä valmentajakerho on?

Valmentajakerho on seuran oma sisäinen valmentajien yhteinen kohtaamispaikka, jossa jaetaan olemassa olevia tietoja ja taitoja keskenään.

Valmentajakerhon tavoitteena on

- koko seuran valmennuksen yhtenäistäminen
- valmennuksen laadun kohottaminen
- junioripelaajien tason parantaminen

Valmentajakerho on valmentajien yhteinen keskustelu- ja oppimisforum. Tarkoituksena on valmentajien yhteistyön lisääminen, olemassa olevien tietojen ja taitojen jakaminen kaikkien valmentajien kesken. Valmentajakerho kokoontuu säännöllisesti tarpeen mukaan todennäköisimmin kerran kuukaudessa, toiminnan painopiste on harjoituskaudella lokakuusta toukokuulle.

- **Koulutus** on olennaisin osa valmentajakerhon toimintaa. Jokaisella valmentajakerhon kokoontumisella on koulutusaihe ja aiheesta jaetaan valmentajille koulutusmateriaali.
- Koulutus on seuran omaa sisäistä koulutusta, mutta kauden aikana pyritään järjestämään yksi laajempi koulutuspäivä, jossa voi vierailta maan huippukouluttajia. Näihin tilaisuuksiin on valmentajakerhon ulkopuolisilla mahdollisuus osallistua pientä korvausta vastaan. Seura toki ohjaa ja kustantaa edelleen valmentajia ja ohjaajia liiton ja alueen järjestämille koulutuksille esim. PML, JPVT, NPVT-koulutuksiin.

### MITÄ HYÖTYÄ VALMENTAJAKERHOSTA ?

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| + säännöllinen koulutus        | → valmentajille virikkeitä                     |
| + koulutus lähellä             | → säästyy aikaa ja matkustusrahaa              |
| + valmennus yhtenäistyy        | → pelaajilla kiinteämpi ja toimivampi pesisura |
| + valmentajien taidot kasvavat | → joukkueet harjoittelevat paremmin            |
| + valmentajien taidot kasvavat | → jatkossa raumalaisia huippuvalmentajia       |
| + pelaajien taidot kehittyvät  | → joukkueiden peli paranee                     |
| + valmentajien sitoutuminen    | → vastuuntuntoa ja velvollisuutta              |
| + huomiointi ja palkitseminen  | → motivaatio kasvaa                            |

siis...

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| + hyvät valmentajat ja pelaajat | → menestystä                           |
| + hyvä menestys ja näkyvyys     | → harrastajamäärät kasvavat            |
| + enemmän harrastajia           | → enemmän pelaajia ja enemmän huippuja |



### **Seurassa, jossa valmentajakerho toimii, valmennustiimin jäsenet**

- tekevät kirjallisen sopimuksen seuran kanssa.
- asettavat kasvatuksellisen, opetuksellisen ja kilpailullisen tavoitteen yhdessä seuran nuorisovastaavan kanssa.
- seuraavat ja arvioivat pelaajien kehittymistä.
- arvioivat kauden jälkeen nuorisovastaavan tai valmennuspäällikön kanssa kauden hyvät ja huonot asiat.
- saavat seuran yhteiset asut tai muita yhteisiä etuja / tunnuksia.
- huomioidaan ja palkitaan ainakin kerran kauden aikana.

Valmentajakerhon toiminnasta vastaa seuran toimintatavoista ja organisaatiosta riippuen joko seuran valmennuspäällikkö, juniorivastaava tai edustusjoukkueen valmentaja. Tämä henkilö

- Tekee kirjallisen sopimuksen seuran kanssa.
- Vastaa valmentajakerhon koulutuksen järjestämisestä.
- Osallistuu valmentajasopimusten laadintaan valmennustiimien kanssa.
- Vastaa koulutuksen järjestämisestä.
- Seuraa valmentajien toimintaa pitkin kautta ja auttaa mahdollisissa ongelmissa.

Valmentajakerhon toiminta voi olla myös useamman seuran yhteistä alueellista toimintaa. Tällöin seurojen valmentajien kesken voidaan keskustella yhteistyömahdollisuuksista esimerkiksi:

- Yhteistoimintajoukkueet
- Koulutustilaisuudet
- Yhteiset tukivalmentajat

Seurojen yhteisessä valmentajakerhossa keskeistä on edelleen tiedon ja kokemusten jakaminen. Resurssit tulevat tehokkaaseen käyttöön, kun jokainen seura tuo jotain yhteiseen pöytään. Ideariihet syntyvät valmennustyön eteenpäin viemiseksi ja suuri arvo on keskusteluyhteydellä seurojen ja joukkueiden välillä. Tarvittaessa ulkopuolisten konsulttien avulla saadaan tehokkaita tietoiskuja.



#### **Pohdittavaa:**

Jaatteko seurassasi olevaa tietotaitoa valmentajien kesken jollakin tavalla? Toimiiko seurassasi valmentajakerho? Millaisia koulutusaiheita valmentajakerhossa tulisi käsitellä? Miten seurasi voisi tehdä yhteistyötä lähiseurojen kanssa?



### 8.3. OHJAAJAN REKISTERIKORTTI

Joukkueen harjoittelun tavoitteena on kehittää joukkuetta entistä paremmaksi. Myös valmentajalla tulee olla tavoitteena itsensä kehittäminen valmennustehtävissä. Kehittymistä voi seurata joukkueiden menestyksen tai jatkuvuuden muodossa. Valmentajan henkilökohtaista kehittymistä osoittavat myös hänen suorittamansa koulutukset.

Ohjaajat, valmentajat ja pelinjohtajat suorittavat pesäpallon lajikoulutuksia (esimerkiksi PML, JPVT, NPVT, PLVT) tai yleisiä ohjaajakoulutuksia. Suoritetut koulutukset tulee kirjata. Yhtä lailla kuin seurassa tulee tehdä pelaajaseurantaa, on valmentajien ja ohjaajien toiminnan seurannallakin merkitystä. Ns. ohjaajan rekisterikortti on ennen kaikkea ohjaajan henkilökohtaisen kehittymisen väline.

Ohjaajan rekisterikortissa tulee näkyä ohjaajan suorittamat lajikoulutukset ja yleiset ohjaajakoulutukset sekä muut käydyt koulutukset. Rekisterikorttiin merkitään ohjaajan toimintakaudet ja ne joukkueet, joita ohjaaja on valmentanut sekä mahdolliset nimitykset ja huomioonnot. Myös kehityskeskustelujen kautta esille nousevat valmentajan tavoitteet kirjataan.

Malli seuran mahdollisesta ohjaajan, valmentajan tai pelinjohtajan henkilökohtaisesta rekisterikortista löytyy liitteistä (LIITE 31).

Seuralla tulee olla omassa mapissaan kopio jokaisesta valmentajien suorittaman koulutukseen todistuksesta. Seura tarvitsee näitä mm. leireille ilmoittautumisen yhteydessä, kunnan koulutusavustuksia hakiessa tai sinettiseuran auditointeja varten.





## 8.4. VALMENTAJAN APUVÄLINEET JA MATERIAALIT

Tämän luvun tarkoituksena ei ole missään mielessä toimia valmennus- ja ohjaajakoulutusten materiaalina. Niinpä tähän ei ole koottu koulutusten sisältöjä eikä koulutuksiin kuuluvia materiaaleja (kuten PML-kansio tai JPVT-opas) vaan tässä luetellaan erilaisia valmentajille ja ohjaajille suunnattuja apumateriaaleja.

Valmentajilla on toiminnassaan käytössä mm. seuraavia hyviä materiaaleja:

### videot ja dvd:t:

Pesäpallon tekniikkaa –video (1997)

Tanoke-video + CD-ROM: taitoa, notkeutta ja ketteryyttä, noin 200 liikekuvamallia (2001)

Pesistaiturit –video: noin 160 liikekuvamallia pesäpallon harjoitteluun (2003)

Pesiksen sisäpelitekniikat: Jukka Peltoniemen kokoama opetuspaketti (2004)

### oppaat:

Pesäpallon pelisäännöt kuvina

Pesäpallon psyykkisen valmennuksen opas (2004)

Lasten pesäpalloharjoitukset –opas (1994)

Pesiskurssi ala-asteille (1998)

Läpilyönti, seuran junioritoiminta-opas (1993)



### muut:

Pesäpallon merkkiviuhka

Taktiikkataulu, koko 52x32 cm

Taitokortisto: noin 200 harjoitekorttia junioreiden monipuoliseen harjoitteluun (2006)

Tuotteiden tarkemmat hinnat ja tilaustiedot löytyvät pesisnetin pesiskaupasta osoitteesta [www.pesis.fi/kilpailutoiminta/pesiskauppa](http://www.pesis.fi/kilpailutoiminta/pesiskauppa)

### Pohdittavaa:

Mitä valmentajan apuvälineitä seurastasi löytyy? Onko seurassasi yhteinen "välinepankki", josta niitä voisi lainata? Mitä apumateriaaleja seuraasi tulisi hankkia? Mitä tukivälineitä (lyöntiteline ym.) seuraasi tulisi yhteisesti hankkia?



## 8.5. HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Vanha totuushan on, että...

**Hvvin suunniteltu on puoliksi tehty !**

Valmentajan on suoritettava harjoittelun suunnittelua monella tasolla. Harjoittelun suunnitteluun kuuluvat mm.

- harjoittelun ohjelmointi koko vuodelle
- (puoli)vuosisuunnitelma sisäkaudelle ja ulkokaudelle
- jaksosuunnitelmat
- teemasuunnitelmat
- yksittäiset harjoitussuunnitelmat

### 8.5.1. HARJOITTELUN OHJELMOINTI

Vuosivalmennussuunnitelma on koko valmennusfilosofian ydin, sillä se määrittelee sen kuinka valmennustoimintaa toteutetaan joukkuekohtaisesti ko. ajan jaksolla.

Vuosisuunnitelmaa suunniteltaessa toiminnan ja tavoitteiden ydin on pilkottu pieniin osaluaisiin, joita toteutetaan suunnitelman mukaisesti viikko- ja päivätasolla.

Vuosisuunnitelmasta löytyvät

- aikataulu: kuukaudet ja viikot
- harjoituskaudet: peruskuntokausi, kilpailuun valmistautumiskausi, kilpailukausi...
- harjoittelun rytmitys ja painotus
- fyysisten ominaisuuksien (nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus) painotus
- sisä- ja ulkopelin painotus
- testit, harjoitus- ja hallipelit sekä muut tapahtumat

Kun laadit vuosivalmennussuunnitelmaa, mieti mitä haluat joukkueen tavoittelevan ko. ajanjaksolla

- ole avoin ehdotuksille
- lue peliä yksilön näkökulmasta
- näe joukkueen henkinen tila vs. tavoitteet → reagoi tarvittaessa
- muista perustyön pohjat ja mahdollisuudet

Äärettömän tärkeää on muistaa että, *suunnitelma toteutuu sangen harvoin juuri suunnitelman muodossa*, siksi on olennaista, että suunnitelmaa voidaan arvioida realistisesti pienin väliajoin ja tehdä tarvittavia muutoksia suunnitelmaan.

Avainsanat ovat: arviointi ja reagointi

- urheilullisuus ja liikunnallinen lahjakkuus
- halua oppia
- henkinen vahvuus → minä haluan osata
- urheilija saa tarvittavaa valmennusta



Tässä on esimerkki erään superpesisjoukkueen vuosisuunnitelman osasta:

harj. kausi	peruskuntokausi 1											peruskuntokausi 2						kvk 1				
kk	loka				marras				joulu			tammi			helmi			m				
vko	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
kova		x		x				x							x			x			x	
norm	x		x			x	x		x	x		x		x				x			x	
kevyt					x						x		x			x				x		
voima	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	1	2	3
voima muoto	perusvoima kestovoima				perusvoima massavoima maksimivoima				maksimivoima 1			räjähtävä pikavoima			maksimi-voima 2							
nop. muoto	vauhtileikkely tasavauhtinen				nopeuskestävyys				maksimaalisen juoksun vaihe			lähtönopeus, kiihdytys nopeuskestävyys			maksimaalisen juoksun vaihe							
testit											no vo nk X1								no vo X2			
sisä-peli	-	-	-	-	-	k	k	k	k	y	y	-	k	k	y	y	k	k	k	y	k	
ulko-peli	-	-	-	-	-	-	-	y	y	k	y	-	y	y	k	k	y	y	y	k	y	
yht.	5	5	5	6	3	7	7	8	7	5	-	3	4	5	6	5	7	8	5	5	7	
lepo	2	2	2	1	4	2	2	1	2	2	7	4	3	2	1	2	1	1	2	2	1	

testit: no = nopeustesti vo = voimatesti nk = nopeuskestävyydesti  
 X1 = paino, rasvat, loikat, kontaktimatto X2 = paino, liikkuvuus, kuntopallot, kontaktimatto

laji: k = kehitettävä lajitaito y = ylläpidettävä lajitaito

Aikuis- ja nuorten joukkueiden harjoittelun ohjelmointi ja suunnittelu käsitellään sekä PLVT- että NPVT-koulutuksessa. Pohja harjoittelun jaksosuunnitelman laadintaan on liitteenä (LIITE 33).

## Teemaharjoittelu taitojen kehittämisen työkaluna

Juniorijoukkueiden harjoittelun suunnittelussa tehokkaaksi ja mielekkääksi tavaksi on osoittautunut **teemaharjoittelu** eli harjoittelemisen valittuihin teemoihin keskittyen.

Teemaharjoitussuunnitelman laatiminen etenee seuraavasti:

1. Arvioi joukkueen ja pelaajien nykyinen taso  
- listaa vahvuudet ja heikkoudet
2. Aseta tavoitteet tason parantamiseksi
3. Valitse ydinteemat (5-6 kpl), joissa halutaan kehittyä ja onnistua
4. Etsi kehitettäviin teemoihin keinot ja alakohdat  
- esim. Heitto → heitonopeus, taittoheitto, heittodrillit...
5. Laske käytössä olevat harjoitusresurssit: aika, tila, henkilöt, talous...
6. Jaa aikaresurssien mukaan teemoihin aika
7. Jaksota harjoituskausi teemojen mukaan  
- esim. joulutammikuu: heitto, helmikuu: eteneminen...
8. Jaa jakso viikkoihin ja viikot yksittäisiin harjoituskertoihin
9. Jaa käytössä oleva aika teemoihin ja muuhun harjoitteluun



Teemaharjoittelu tarkoittaa käytännössä seuraavaa:

<b>1/3 teema</b>	<b>1/3 muu pesisharjoittelu</b>	<b>1/3 monipuolisuus</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• kolmasosa harjoittelusta keskittyy valittuun teemaan</li><li>• jakson aikana 1/3 harjoitusajasta käytetään valitun teeman kehittämiseen esim. heittoon</li><li>• jos teemana on heitto, niin tunnin harjoituksesta 20 min heitellään</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kolmasosa harjoittelusta käytetään muuhun pesiksen lajiharjoitteluun</li><li>• jakson aikana 1/3 harjoitusajasta on muutakin lajiharjoittelua kuin heittoa</li><li>• siis heittojaksolla tunnin harjoituksesta 20 min voidaan esim. lyödä, kärkeä ym.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kolmasosa harjoittelusta on liikunnan perustaitoja, pelejä, leikkejä...</li><li>• jakson aikana 1/3 harjoitusajasta varataan peleihin ja leikkeihin</li><li>• tunnin harjoituksesta 20 min. pelataan ja leikitään tai esim. ketteryysrata</li></ul>

Teemaharjoitusmalli takaa paneutumisen ja ajankäytön kehitettävän osa-alueen harjoitteluun. Samalla se varmistaa monipuolisuuden. Pohjamalli teemaharjoittelun jaksosuunnitteluun on liitteenä (LIITE 34).

## 8.5.2. HARJOITUSKERTA

Jokainen harjoitus on hyvä suunnitella etukäteen paperille. Kun harjoitus on suunniteltu hyvin, ohjaaja voi keskittyä kokonaisvaltaisesti opetukseen ja harjoituksen johtamiseen. Tämäkin on hyvä muistaa: "Mikään ei tympäännytä pelaajia enempää kuin huonosti suunnitellut harjoitukset".

Yksittäistä harjoituskerran suunnitelmaa laatiessa tulee huomioida ainakin seuraavat asiat:

1. Suorita lähtökohta-arviointi; mm. osallistujat, tilat, välineet ja aika
2. Tee kirjallinen harjoitussuunnitelma
  - a) Kirjaa harjoituksen tavoite; liikunnalliset ja kasvatukselliset.
  - b) Valitse harjoitteet, joilla tavoitteet saavutetaan. Tee harjoitteista yhtä aikaa kehittävä ja hauska. Käytä hyväksi oppaita ja valmiita harjoitteita.
  - c) Suunnittele erityisesti harjoituksen organisointi; tilan- ja ajankäyttö, ryhmittely ja siirtyminen harjoitteista toiseen, huomioi tarvittavat välineet!
3. Tee itsellesi tarkkaan selväksi koko harjoituksen eteneminen ja arvioi onko harjoitus riittävän monipuolinen sekä mikä on harjoituksen fyysinen ja henkinen kokonaisrasitus.

Pohjamalli yksittäisen harjoittelun suunnitteluun löytyy liitteenä (LIITE 35).

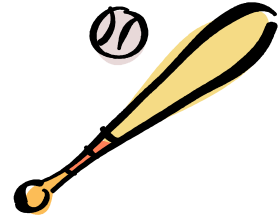
**Harjoituksen tulee sisältää toimintaa ja toistoja!**





## HARJOITUKSEN RAKENNE noudattaa usein seuraavaa periaatetta:

1. Alkuverryttely  
esim. pallopelit, viitepelit jne.
2. Lihasvenyttely; lyhyet venytykset isot lihasryhmät
3. Vauhdikas harjoitus / vanhan kertaus  
esim. nopeusharjoitus tai edellisen harjoituskerran tärkein opittu suoritus
4. Uuden opettaminen / kehitettävän ydinkohdat
5. Harjaannuttaminen; lajisuoritusten toistoharjoitus
6. Peli, kisailu tai liikuntaleikki
7. Loppuverryttelyt ja lihasvenyttelyt



Harjoituksen osion kesto on 10-20 minuuttia riippuen harjoituksen kokonaiskestosta. Harjoitus ei silti saa olla ”sillisalaattia”.

Huomioi myös turvallisuusasiat:

- Ensiapuvälineet ovat aina mukana harjoituksissa.
- Harjoitusalueelta on poistettu ylimääräiset pallot, mailat, syöttölautaset, jotta niiden päälle ei turhaan astuta.
- Rikkinäisiä välineitä ei käytetä.
- Ryhmät ovat riittävän pieniä, jotta keskittyminen säilyy koko ajan.
- Harjoitus alkaa ja päättyy kootusti ja selkeästi.

Pohdittavaa:

Miten seurasi on ohjeistanut valmentajia harjoitusten suunnittelusta? Miten monipuolisuus on huomioitu seurassasi? Onko seurasi hankkinut riittävästi apuvälineitä harjoitusten monipuolisuuden onnistumisen varmistamiseksi?



## 8.6. PELAAJAN KEHITYSSEURANTA

### 8.6.1. HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Valmentajan eräs tehtävä on pitää **valmentajan harjoituspäiväkirjaa**, jolla seurata pelaajien aktiivisuutta sekä koko joukkueen osallistumisaktiivisuutta. Yksinkertaisesti tämä tapahtuu vaikka ruutupaperille merkittävään taulukkoon tai vaikka excel-pohjaiseen taulukkoon tietokoneelle. Malli on jotakuinkin seuraava:

seura joukkue HARJOITUSPÄIVÄKIRJA 2007 – 2008									
Nimi	pv	pv	pv	pv	pv	pv	pv	pv	pv
Kävijät yhteensä									

Taulukosta selviää mm. yksittäisen pelaajan osallistumisaktiivisuus eli pelaajan osalta voidaan laskea osallistumismäärät ja aktiivisuusprosentti.

Samalla valmentajan harjoituspäiväkirjasta näkyy eri harjoituskertojen osallistujamäärät ja kaikkien harjoitusten osallistujien yhteismäärä. Tätä lukua tarvitaan joukkueen yhteenvetoon kaudesta seuran toimintakertomusta varten. Taulukkoja voi tarvita myös esimerkiksi kunnan perusavustuksen hakemisessa liitteenä.

Toinen harjoituspäiväkirja on pelaajan itsensä täyttämä **pelaajan omatoimisen harjoittelun päiväkirja**. Seurat yleensä opettavat C-ikäiset juniorit harjoituspäiväkirjan käyttöön, jotta se olisi aikuisjoukkueissa toimiessa luontaista. Malli juniorin omatoimisen harjoittelun seurannan harjoituspäiväkirjasta on liitteenä (LIITE 36).



## 8.6.2. PELAAJATESTIT

Pesäpallo on hyvin paljon taitoon ja suoritustekniikoiden osaamiseen perustuva laji. Fyysiset ominaisuudet eli nopeus, voima ja kestävyys ovat pelaajalle tärkeitä, mutta niistä saa hyödyn vain siitä tapauksessa, että lyönnin, heiton, kiinnioton ja juoksun perustekniikat hallitaan hyvin. Myös psyyken hallinta on osa huippu-urheilua.

### Testit motivointikeinona

Tänä päivänä pesäpalloilijan harjoittelu tapahtuu suurimmaksi osaksi seuran ohjatuissa harjoituksissa ainakin junioritasolla. Kaveriporukoissa pelaaminen on vähentynyt ja omaa harjoittelua esimerkiksi itsekseen seinää vasten heittelyä, pallon pompottelua mailalla tai kaverin syötöstä verkkoon lyömistä näkee yhä harvemmin. Omatoiminen harjoittelu ja sitä kautta saatava suuri toistojen määrä kuitenkin kehittävät pelaajan ominaisuuksia enemmänkin kuin pelkkä joukkueen yhteisharjoittelu. Testien yksi tavoite onkin kannustaa pelaajia omatoimiseen harjoitteluun.

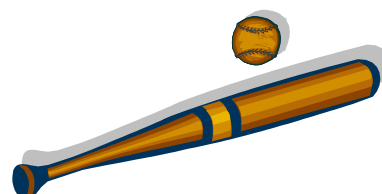
Urheilussa testaaminen on yksi tapa selvittää ja suunnata harjoittelua yksilön potentiaalin ja lajin vaatimuksien mukaiseksi. Testaamisen tärkein lähtökohta tulee olla aina urheilijan henkilökohtaisten ominaisuuksien seuraaminen. Testaamisen tehtävänä on antaa urheilijalle ja valmentajalle tietoa kehityksestä ja / tai mahdollisista taantumista. Juniorina aloitettu testaaminen luo pohjaa kokonaisvaltaisen valmennuksen luomiseen ja antaa tuleville valmentajille oivan tukipohjan valmennettavasta.

Testien analysointi, palautteen anto ja käsitteleminen urheilijan kanssa on tärkeämpää kuin itse testaus. Mikäli asioita ei käsitellä urheilijan kanssa, urheilijan motivaatio harjoitella sekä seuraavat testitulokset myös kärsivät. Testauksen avulla kerättyä tietoa ja tuloksia käytetään pääasiassa urheilijan ja joukkueen ominaisuuksien vertailuun lajin huippujen tuloksiin ja tätä kautta urheilijan heikkouksien ja vahvojen puolien tiedostamiseen. Silti tulisi ehdottomasti pääpaino olla urheilijan oman kehityksen seurannassa.

Urheilijan pidempi aikainen seuranta antaa valmennuksellista tietoa ja pohjaa kehittää kyseistä urheilijaa vuosittain eteenpäin. Erittäin tärkeää testaus toiminnan kannalta on se, että urheilijat ovat yksilöllisiä ja näin ollen ei voida liikaa verrata ja tarkastella tuloksia lajin huippuyksilöiden testituloksiin.

Seuralla tulee olla pelaajatesteistä vastaava henkilö. Useimmiten hän on seuran valmennuspäällikkö. Kun testeillä on oma vastuhenkilö, hän organisoii testit hyvin ja toteuttaa ne helposti apulaistensa kanssa. Hän ajoittaa testit oikein ja vakioi testit ja testitulokset ja ottaa huomioon muut testeissä vaadittavat tilanteet.

Aikuispelaajien testeistä on tarkempaa tietoa pesisnetissä koulutussivuilla osoitteessa [www.pesis.fi/koulutustoiminta/lajinkehittamistyot\\_plvt/](http://www.pesis.fi/koulutustoiminta/lajinkehittamistyot_plvt/) PLVT –koulutuksen lopputöissä. Testattavista asioista on malli liitteenä (LIITE 37).





## Junioreiden testit

Pienempien junioreiden testit voidaan pitää koko seuran yhteisenä tapahtumana vaikka Pesistaiturit –päivän nimikkeellä kahdesti vuodessa.

Junioripelaajilla toteutettavat testit on koottu yksiin kansiin Nuorisopesiksen toimittamassa Testit -vihkosessa. Vihkoseen on kirjattu testaamisen periaatteita, pesäpalloilijan testit kunkin ikäryhmän (G-ikäisestä A-junioriin) osalta, taitotestien suoritus- ja tulkintaohjeet sekä fyysisten ominaisuuksien testien suoritusohjeet.

### G-juniorin testit

- syöttö, pystymailanäpäys, pituusheitto, tarkkuuslyönti, ketteryysrata, juoksu 30 m, liikkuvuustestit, juoksu 6 min

### F-juniorin testit

- syöttö, vaakamailanäpäys, pituusheitto, tarkkuuslyönti, tarkkuusheitto, kiinniotto, ketteryysrata, pallon pompottelu mailalla, juoksu 30 m, liikkuvuustestit, juoksu 6 min

### E-juniorin testit

- syöttö, vaakamailanäpäys, pituusheitto, tarkkuuslyönti, tarkkuusheitto, kiinniotto, ketteryysrata, pallon pompottelu mailalla, juoksu 30 m, liikkuvuustestit, juoksu 9 min

### D-juniorin testit

- vaakamailanäpäys, pituusheitto, tarkkuuslyönti, tarkkuusheitto, kiinniotto, pallon pompottelu mailalla, ketteryysrata, juoksu 30 m, liikkuvuustestit, juoksu 12 min

### C-juniorin testit

- vaakamailanäpäys, pituusheitto, tarkkuuslyönti, tarkkuusheitto, kiinniotto, pallon pompottelu mailalla, ketteryysrata, juoksu 30 m, liikkuvuustestit, juoksu 12 min

### B-juniorin testit

- pituusheitto, varret, juoksu 30 m, lihaskuntotestit, 5-loikka, kuntopallotestit, liikkuvuustestit

### A-juniorin testit

- juoksu 30 m, lihaskuntotestit, 5-loikka, kuntopallotestit, liikkuvuustestit, levytankotestit, nopeuskestävyys 3 x 3 x 30m / 30 s / 150 s

Tarkemmat suoritusohjeet ovat Testit –vihkosessa. Vihkoa voi tilata maksutta Pesäpalloliitosta.

#### Pohdittavaa:

Miten seurasi on järjestänyt pelaajien testauksen (aikuiset, juniorit)? Onko yhteisen Pesistaiturit –päivän järjestäminen mahdollista? Mitä järjestelyjä sellaiseen tarvitaan?



### 8.6.3. PELAAJA-ARVIOINTI

Pesäpallon yksi huutava puute lajina on siinä, ettei ole luotu yhtenäistä kaikkien seurojen yhteiseen käyttöön tarkoitettua pelaajien valmennuksen eikä kehittymisen seurannan järjestelmää. Joillakin seuroilla saattaa olla joitakin omia ”pelaajasampoja” tai muita polkuja kasvaa juniorista aikuiseksi. Varsinaisia pelaajien kehittymisen seurannan ja arvioinnin lomakkeita ei kuitenkaan suuremmin ole olemassa.

Toki monessa seurassa toimii kykyjen etsijöitä ja lahjakkaiden pelaajien haravointia suoritetaan oman seuran ulkopuolellakin. Laji kuitenkin kaipaa yhtenäistä testijärjestelmän lisäksi pelaajaseurantalomakkeita.

Pelaajaseurantalomakkeella seurataan yksittäisen pelaajan kehittymistä periaatteessa koko hänen pelaajauransa ajan. Siksi siinä tulee olla tilaa useamman vuoden merkinnöille. Käytännössä tällainen lomake tulisi olemaan sähköinen. Pelaajaseurantalomakkeissa tulisi olla paikka

- pelaajan henkilötiedoille
- joukkueille, joissa pelaaja pelaa eri ikäkausina
- eri ikäkausien testituloksille
- valmentajan arvioinneille kauden päätteeksi
- taulukko, jossa testitulokset ja valmentajan arviointien tulokset luovat käyrää, joka kuvaa pelaajan kehittymistä

Valmentajien tekemässä arvioinnissa tulisi arvioida pelaajan

- lajitekniikoiden osaamista
- pelin taktista osaamista
- fyysisiä ominaisuuksia (nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus)
- terveelliset elämäntavat (ravitsemus, hygienia, lepo, päihteettömyys...)
- joukkuepelaajan ominaisuuksia / käyttäytymistä
- psyykkisiä ominaisuuksia

Pelaaja-arvioinnin myötä pelaajia tulisi myönteisessä hengessä kannustaa omien vahvuuksien ylläpitämiseen ja heikkouksien kehittämiseen. Positiivinen kannustus on paikallaan varsinkin murrosiässä, jolloin monen pelaajan mielessä käy ajatus uran lopettamisesta. Seuran ja valmentajan ammattitaidolla moni tällainen nuori saattaa jatkaa uraansa aina huipulle saakka. Pelaaja-arviointi oikein käytettynä on siis myös motivoinnin työkalu.

Pohdittavaa:

Kun uusi F-juniori saapuu seuraasi tänä vuonna, millainen pelaajapolku hänelle on tarjota? Onko myös valmentajille tarjota oma kehittymisen polku?