

IKÄLUOKKA	G	F	E
Johtava periaate	leikinomaisuus	monipuolisuus	monipuolisuus
Pelijaatus	kaikki pelaa	kaikki pelaa	kaikki pelaa
Kasvatukselliset tavoitteet	yhteiset pelisäännöt: itsestä ja omista tavaroista huolehtiminen, annettujen ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, kannustaminen	yhteiset pelisäännöt: itsestä ja omista tavaroista huolehtiminen, annettujen ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, kannustaminen, vuorottelun periaate	yhteiset pelisäännöt: tapakasvatus, toisten huomioonottaminen ja kunnioittaminen, itsestä ja joukkueen tavaroista huolehtiminen, sovittujen sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen, henkilökohtainen hygienia
Opittavat lajitaidot	pesäpallon perustaidot, perusheitto ja kiinniotto, (vauhditon) peruslyönti, pysty- ja vaakamailanäppi, syöttäminen, peli-idea sisä- ja ulkopelistä, merkin idea, perussäännöt	pesäpallon perustaidot, perusheitto ja kiinniotto, (vauhditon) peruslyönti, pysty- ja vaakamailanäppi, syöttäminen, peli-idea sisä- ja ulkopelistä, merkin idea, perussäännöt	heitto ja kiinniotto, taittoheitto, vastaantulo, lyönti: askeleet, lyönnin suuntaus, näpy: pysty- ja vaakamaila, näpin suuntaus ja voima, eteneminen, kärkkyminen, ulkopelipaikat, kaaripeli
Valmennuksen tavoitteet	Harjoittelu on leikkipainotteista monipuolista liikuntataitojen opettelemista. Kaikille pyritään tarjoamaan hauskaa toimintaa ja runsaasti onnistumisen elämyksiä. Opitaan toimimaan yhdessä ja muodostamaan yhtenäisen joukkueen. Palaute pyritään antamaan aina myönteisesti ja ensisijaisesti henkilökohtaisesta kehitymisestä, ei muihin vertailemalla.	Harjoittelu on paljon pelailua ja erilaisia leikkejä sisältävää yhteistä tekemistä. Opitaan toimimaan porukassa ja ottamaan toiset huomioon. Mahdollisimman monipuolinen tekeminen on tärkeää, tällöin valmiudet mahdolliseen tulevaan pesäpallouraan paranevat. Tässä ikäryhmässä kilpailullisilla tavoitteilla ei saa olla tärkeää roolia tekemisessä ja tavoitteissa. Palkitaan ja kannustetaan monipuolisesti erilaisista asioista.	Harjoittelun on oltava monipuolista ja erilaista tekemistä sisältävää. Toisten kanssa kisailu on tärkeää joten erilaiset viestit ja tempuradat ovat hyviä, yhdistettynä lajitaitoa kehittäviin harjoituksiin. Perustaidot ovat varmistuneet ja oppimisen halu on suuri. Tämä asettaa valmentajan taidot koetukselle, pitää pystyä opettamaan uusia lyöntejä, etenemistä, koordinaatiota, taktiikkaa ja muita peliin liittyviä asioita. Annetaan palautetta omasta edistymisestä, palkitaan ja kannustetaan monipuolisesti erilaisista asioista.
Monipuolinen liikunta	Leikit ja pienpelit, ketteryyttä kehittävät viestit ja juoksuleikit, oman kehonhallinta, erilaiset välineet ja liikuntamuodot	leikit ja pelit, ketteryyttä kehittävät viestit ja juoksuleikit, oman kehonhallinta, tehtäväradat	leikit ja pelit, ketteryyttä ja kehonhallintaa kehittävät harjoitukset, hypyt, loikat, kuntopallot, koordinaatioharjoitukset, muut harrastukset tukena
Harjoittelumäärä	G-ikäisille riittää harjoitusmääräksi 1-2 kertaa viikossa.	F-ikäisille riittää harjoitusmääräksi 1-2 kertaa viikossa.	Sopiva harjoitusmäärä 1-3 kertaa viikossa.
Valmennus ja joukkueen taustatiimi	PML ja osallistuminen seuran sisäisiin teemakoulutuksiin, joukkueessa aina väh. kaksi koulutettua valmentajaa, joista väh. toinen aikuinen, joukkueenjohtaja ja tilinhoitaja	PML + JPVT ja osallistuminen seuran sisäisiin teemakoulutuksiin, joukkueessa aina väh. kaksi koulutettua valmentajaa, joista väh. toinen aikuinen, joukkueenjohtaja ja tilinhoitaja	JPVT ja osallistuminen seuran sisäisiin teemakoulutuksiin, joukkueessa aina väh. kaksi koulutettua valmentajaa, joista väh. toinen aikuinen, joukkueenjohtaja ja tilinhoitaja

IKÄLUOKKA	D	C	B/A
Johtava periaate	taito	tavoitteet	huipulle
Pelijaatus	kaikki pelaa	roolipeli	luova roolipeli
Kasvatukselliset tavoitteet	yhteiset pelisäännöt: terveellisiin elämäntapoihin ohjaaminen; ravinto, lepo, puhtaus, hyvät tavat, kurinalaisuus ja vastuullisuus, toisten ihmisten kunnioittaminen, koulu- ja kotitehtävien tekeminen	yhteiset pelisäännöt: terveellisiin elämäntapoihin ohjaaminen; ravinto, lepo, puhtaus, hyvät tavat, kurinalaisuus ja vastuullisuus, suhtautuminen päihteisiin	pitkäjänteisyys, sitoutuneisuus, avoimuus, pesiksen ja opiskelun yhteensovittaminen, päihteettömyys, urheilijan ravintotietous, henkisten valmiuksien kehittäminen ja hyvän vireystilan tunnistaminen
Opittavat lajitaidot	heitto ja kiinniotto; vastaantulo, kauhaisu, lyönti: rajalyönnit, koppilyönti, lyönnin suuntaus, näpyt: kierre, ohitus, eteneminen, kärkkyminen, pelipaikkojen tehtävät ja liikkuminen, pallonhallinta	heittovoima ja heitonopeus, erilaiset lyönnit; varsi, pystymaila, pelin taktiikka, henkilökohtaiset lajitaidot, ulkopelikuviot, suoritusvarmuus, pallonhallinta	heittovoima ja –nopeus, erilaiset lyönnit: pystymaila, kumura, käännöt, roolinmukaiset ulko- ja sisäpelisuoritukset, taktiikka, ulkopelikuviot, suoritusvarmuus, pallonhallinta
Valmennus	Harjoittelun oltava edelleen monipuolista ja hauskaa. Perustaidot paranevat edelleen ja uutta halutaan oppia, valmentajan pystyttävä kehittämään pelaajia monipuolisesti.	Harjoitteluun lisätään voimaharjoittelua, lajipuolella toistoja tehdään enemmän kuin aiemmin ja taktisissa asioissa mennään eteenpäin. Perusasiat hyvin hallussa.	Roolinmukainen harjoittelu lisääntyy, yksilöllisyys ja tehokkuus, fysiikan kehittäminen tärkeää (kehitysvaiheet!), monipuolisia heittotrilleggä, taktisissa asioissa mennään eteenpäin, henkilökohtaisten harjoitusohjelmien laatiminen eri pelaajatyypeille
Monipuolinen liikunta	leikit ja pelit, kehonhallinta, hyppy, loikat, kuntopalloharjoitteet, juoksutekniikka ja koordinaatio harjoitteet, kuntopiirit, venyttely muut harrastukset tukena	pelit, hyppy, loikat, kuntopallot, kuntopiirit, voimaharjoittelu, nopeusharjoittelu, liikkuvuus, venyttely, muut harrastukset	pelit, hyppy, loikat, kuntopallot, kuntopiirit, voimaharjoittelu, nopeusharjoittelu, liikkuvuus, venyttely, muut harrastukset
Harjoittelumäärä	Sopiva harjoitusmäärä 2-3 kertaa viikossa.	Harjoitusmäärät 3-5 kertaa viikossa.	Harjoitusmäärät 4-7 kertaa viikossa.
Valmentajien koulutus ja joukkueen taustatiimi	JPVT ja osallistuminen seuran sisäisiin teemakoulutuksiin joukkueessa aina väh. kaksi koulutettua valmentajaa, joista toinen aikuinen, joukkueenjohtaja ja tilinhoitaja (huoltaja)	NPVT ja osallistuminen seuran sisäisiin teemakoulutuksiin joukkueessa aina väh. kaksi koulutettua valmentajaa, joista väh. toinen aikuinen, lisäksi huoltaja, joukkueenjohtaja ja tilinhoitaja	NPVT ja osallistuminen seuran sisäisiin teemakoulutuksiin joukkueessa aina väh. kaksi koulutettua valmentajaa, joista toinen aikuinen, lisäksi vähintään huoltaja, joukkueenjohtaja ja tilinhoitaja (mahd. fysiikkavalmentaja)

Lasten ja nuorten liikunta - enemmän, monipuolisemmin, innostavammin

Monipuolisuuden ja määrän merkitystä lasten ja nuorten urheiluharrastuksissa ei turhaan korosteta. Se on tärkeää hyvien terveysvaikutusten, tasaisen fyysisen kehityksen ja kestäväen tuloskehityksen varmistamiseksi. Innostava ja taitoja rikastuttava harjoittelu lisää motivaatiota ja samalla vahvalle taito- ja kuntopohjalle rakentuva monipuolinen harjoittelu vähentää vammariskiä.

Monipuolisuuden ja määrän merkitystä lasten ja nuorten urheiluharrastuksissa ei turhaan korosteta. Se on tärkeää hyvien terveysvaikutusten, tasaisen fyysisen kehityksen ja kestäväen tuloskehityksen varmistamiseksi. Innostava ja taitoja rikastuttava harjoittelu lisää motivaatiota ja samalla vahvalle taito- ja kuntopohjalle rakentuva monipuolinen harjoittelu vähentää vammariskiä.

Lapsesta aikuiseksi kasvaminen tapahtuu yksilöllisesti, vaikka yleensä samassa marssijärjestyksessä. Fyysinen kehitys vaatii aikaa sekä sopivia annoksia oikein ajoitettua viritystä. Kasvuspurttia seuraa seesteisempi ajanjakso, jolloin keholla on aikaa sopeutua uuteen olomuotoonsa ja sisäistää opitut taidot.

Nuorella urheilijalla liian suppea-alainen tai kovatehoinen harjoittelu voi johtaa esimerkiksi hermolihasjärjestelmän yksipuoliseen kehittymiseen ja rasitusvammiin. Lisäksi pitkissä ja vaativissa suorituksissa syntyvä maitohappo palaa hitaasti.

Valmentajan haasteena on seurata jokaisen urheilijan yksilöllistä kehittymistä isossa joukossa ja ohjata nuori kasvuvaiheen mukaiseen harjoitteluun. Etenkin joukkuelajeissa edetään helposti keskiarvojen mukaan ja hyödyntämättä jäävät otolliset herkkyyyskaudet, jolloin eri ominaisuudet kehittyvät ja vakiintuvat helpoiten.

Murrosikäen ehtineiden nuorten kanssa kannattaisi avoimesti keskustella kasvuspurttien, hormonitoiminnan muutosten ja yksilöllisen harjoitusohjelman sovittamisesta yhteen. Esimerkiksi liian aikaisessa vaiheessa aloitettu raskas voimaharjoittelu voi hyvistä aikeista huolimatta hidastaa urheilijan kehitystä, altistaa tapaturmille tai jopa vaarantaa terveyden.

Vahvalle pohjalle hyvä rakentaa

Liikunnallinen yleistaitavuus alkaa kehittyä jo taaperoikäisestä alkaen. Koululainen on jo taitava liikkuja ja taitojen vakiintuminen jatkuu koko ala-asteiän. Lyhyitä toistoja sisältävä aerobinen kestävyysharjoittelu esimerkiksi leikkien ja pelien muodossa pitäisi kuulua jokaisen lapsen päivittäiseen liikunta-annokseen. Sen sijaan anaerobinen harjoittelu voi alkaa vasta murrosiän jälkeen. Tätä ennen nopeuskestävyyttä voi treenata lyhyillä jaksoilla maitohapottomasti.

Mitä monipuolisempia harjoitteita lapsi tekee, sitä paremmin hän myöhemminkin pystyy omaksuma uutta: oppimaan eri lajien tekniikoita sekä hallitsemaan kehoaan tasapainoa ja suunnanmuutoksia vaativissa tilanteissa. Hermoston kuormitus edistää myöhemässä vaiheessa myös voima- ja nopeusominaisuuksien kehittämistä.

Ennen murrosikää voimaharjoittelu toteutetaan lihaskoordinaatioharjoitteina ja tekniikoiden opetteluna kehon omalla painolla tai vain hyvin kevyellä vastuksella. Olennaista on vahvistaa keskivartalon hallintaa, mikä on edellytys kovalle voimaharjoittelulle myöhemmin. Nopeusvoima puolestaan karttuu hyppelyiden ja kuntopalloheittojen avulla. Oikeat harjoitukset varmistavat, että lihaskoordinaatiojärjestelmä kehittyy monipuoliseksi, mikä on tärkeä tekijä myös myöhempien vammojen ennaltaehkäisyssä.

Kasvuspurtti muuttaa harjoittelua

Lajitaitojen vuoro tulee, kun yleistaitavuus on vakiintunut noin 12 ikävuoteen mennessä, mutta monipuolisesta harjoittelusta ei pitäisi silloinkaan tinkiä. Nuoret junioritähdet lunastavat paikkaansa aikuisten sarjoissa harvoin, jos yksipuolinen lajiharjoittelu ei ole tarjonnut mahdollisuutta kehittyä kokonaisvaltaisesti.

Kasvukausien aikana luut saavat reilusti pituutta lyhyessäkin ajassa, mikä tilapäisesti sotkee hermojärjestelmän kyvyn kontrolloida raajojen liikkeitä. Tämä ilmenee kömpelyytenä, mikä saattaa lisätä vammariskiä. Nopea pituuskasvu lisää myös rasitusvammojen mahdollisuutta jaloissa ja selässä. Tällöin vaivoja aiheuttavat liikkeet kannattaa lopettaa muutamaksi kuukaudeksi ja jatkaa harjoituksia, jotka eivät aiheuta kipua.

Lähteet:

Hakkarainen Harri M.: Fyysinen kehitys, biologinen ikä ja fyysinen harjoittelu. Valmentaja 6/2006.

Hakkarainen Harri M.: Herkkyyksikauden, harjoittelun pitkäjänteisyys ja monipuolisuus. Valmentaja 1/2007.