

Laura Määttä

Pesäpallon etukenttäpelaajan ominaisuudet, heittotekniikka ja lajivoimaharjoittelu

– Oppimisympäristö Pesisvalmennus.fi



Liikunnanohjaaja

Syksy 2015



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Määttä Laura

Työn nimi: Pesäpallon etukenttäpelaajan ominaisuudet, heittotekniikka ja lajivoimaharjoittelu – Oppimisympäristö Pesisvalmennus.fi

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Pesäpallo, etukenttäpelaaja, heittäminen, ominaisuudet

Opinnäytetyöni aihe liittyi pesäpallon kehittämistyöhön. Aiheeni oli osa suurempaa kokonaisuutta, jossa tuotetaan oppimisympäristö sivustolle Pesisvalmennus.fi pesäpallon valmentajille, pelinjohtajille sekä pelaajille. Sivustolle tulee lopulta monipuolinen harjoituspankki, josta löytyy muun muassa eri pelipaikan pelaajien tarkoituksenmukaisia harjoitteita.

Valitsin tämän aiheen opinnäytetyökseni, koska olen aktiivipelaaja ja haluan olla kehittämässä tulevien pesäpalloliijoiden oppimisympäristöä, joka ei tällä hetkellä ole kattava. Pesäpallosta ei löydy eri pelipaikkojen analyysia, mikä sisältäisi tietoa tarkoituksenmukaisesta harjoittelusta ja vaadituista ominaisuuksista. Pesäpalloliitolla on halu kehittää lajia oppimisympäristön kautta. Sivustosta ja sen materiaalista halutaan tehdä laadukas, koska lajinkehittämistyö on Suomen pesäpalloliijoille ajankohtainen.

Tarkoitukseni oli tuottaa sisältöä etukenttäpelaajien harjoituspankkiin aiempien tutkimuksien sekä pesäpallovaikuttajien tietopohjan avulla. Työn tarkoituksena oli myös olla osa lajinkehittämistyötä. Siitä hyötyvät pesäpallon pelaajat, valmentajat sekä pelinjohtajat.

Tavoitteena oli luoda tarkoituksenmukainen etukenttäpelaajien harjoituspankki sivustolle Pesisvalmennus.fi, jonka avulla pelaajien pelipaikkakohtaisia ominaisuuksia voidaan kehittää. Valtakunnallisesti työn suurena tavoitteena oli pyrkiä parantamaan pesäpalloliijoiden mahdollisuuksia pelipaikkakohtaisessa harjoittelussa, jotta harjoittelu tukisi mahdollisimman hyvin lajin ja pelipaikan vaattimia ominaisuuksia.

Työn kehittämistehtävät olivat seuraavat: 1) Mitä ominaisuuksia pesäpallon etukenttäpelaaja tarvitsee; 2) Onko heittotekniikalla merkitystä etukenttäpelaajan näkökulmasta; ja 3) Millainen lajivoimaharjoittelu tukee etukenttäpelaamista?

Työstin tuotetta harjoitteluni aikana Sotkamon Urheilulukiossa kevään 2015 aikana. Tuote tehtiin yhteistyössä pesäpallovalmentajien ja -oppilaiden sekä pääsarjatasolla pelaavan etukenttäpelaajan kanssa. Teoriapohja työhöni tuli kirjallisuudesta, baseball-tutkimuksista, sekä asiantuntijahaastattelusta.

ABSTRACT

Author(s): Määttä Laura

Title of the Publication: Qualities, Throwing Technique and Training of Finnish Baseball Infielders – developing a learning environment called Pesisvalmennus.fi

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: Finnish baseball, infielder, throwing, qualities

This thesis relates to the development of Finnish baseball in Finland and is part of a project to create a learning environment available at the website www.pesisvalmennus.fi for Finnish baseball coaches, managers and players. The website will include a diverse material bank where, among other materials, also training videos for different player roles can be found.

As an active Finnish baseball player, the author wanted to develop a more extensive learning environment for future players. There is no previous analysis with information on infielder-specific training and qualities available in Finland. The commissioner of this thesis was the Finnish Baseball Federation which wanted to develop Finnish baseball with this learning environment. The aim of the Federation is to create a high quality website with high quality material because the development of the Finnish national game is topical.

The purpose of this thesis was to produce infielder-specific material for the Finnish baseball material bank. The material is based on previous research and interviews with Finnish baseball professionals. The purpose was also to develop the knowledge base regarding Finnish baseball so that it would benefit coaches, managers and players.

The aim was to create an infielder-specific, training material bank that would support the development of infielder-specific qualities. The nationwide aim was to offer better opportunities for Finnish baseball players to role-specific training so that training would meet the requirements set by the sport and role as well as possible. The research problems were the following: 1) what were the qualities of an infielder; 2) was the throwing technique important from an infielder's point of view; and 3) what kind of strength training would support infielders?

The material bank was produced in spring 2015 during the author's advanced practical training in Sotkamo Sports High School. The material bank was made in cooperation with Finnish baseball coaches, students and infielders.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 PESÄPALLO	3
3 ETUKENTTÄPELAAJA JA TARVITTAVAT OMINAISUUDET.....	4
3.1 Ennakointikyky	5
3.2 Reaktiivisuus	6
3.3 Liikkumisnopeus.....	6
3.4 Räjähävän nopeus	7
4 HEITTÄMISEN TEKNIikka.....	8
4.1 Yliolantehitto.....	11
4.2 ¾-osaa heitto.....	11
4.3 Sivukädenheitto.....	12
5 ETUKENTTÄPELAAJAN LAJIVOIMAHARJOITTELU.....	13
6 PESISVALMENNUS.FI	15
7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT, TAVOITE JA TARKOITUS	16
8 TUOTANTOPROSESSIN ETENEMINEN	17
8.1 Asiantuntijahaastattelu	20
8.2 Kohderyhmä	21
8.3 Harjoitteiden videointi	21
8.4 Pesäpalloliitto	22
9 HARJOITUSPANKIN HARJOITTEET	23
9.1 Pelinomaiset räpyläharjoitteet	23
9.2 Reaktiivisuuden harjoitteet	24
9.3 Liikkumisnopeuden harjoitteet	25
10 POHDINTA.....	27
10.1 Tuotteen arviointi.....	27
10.2 Luotettavuus.....	29
10.3 Eettisyys.....	30

10.4 Ammatillinen kehittyminen..... 31

10.5 Jatkotutkimusaiheet..... 33

LÄHTEET 35

LIITTEET

1 JOHDANTO

Pesäpallo on Suomen kansallispelejä, jonka on kehittänyt Lauri ”Tahko” Pihkala. Pesäpallo on ottanut vaikutteita baseballista, ja muokkautunut omaan muottiinsa pitkän kehitystyön tuloksena. Ensimmäinen neljän pesän koeottelu pelattiin Helsingissä vuonna 1920, jolloin peliä kutsuttiin vielä pitkäpalloksi. Pitkäpallo muuttui lopullisesti pesäpalloksi vuonna 1922. (Lauri Pihkala ABC n. d.) Pesäpallopelin kiinnostuksen suolana voidaan pitää sen uniikkia kokonaisuutta, mikä kattaa taitavuuden, peliälyn, urheilullisuuden sekä yhteistyön joukkueen kanssa. Pesäpallosta nautitaan niin koulujen liikuntatunneilla kuin pihapeleissä. (Introduction to the game n. d.)

Vaikka suomalaiset ovat saaneet nauttia pesäpallon tuomasta liikunnan riemusta jo vuodesta 1920, ei lajista ole tehty kattavaa pelipaikkakohtaista lajiansalyysia. Näin ollen pelipaikkojen vaatimia ominaisuuksia ei ole tutkittu. Pesäpallon tietämys esimerkiksi heittotekniikoista pohjautuu vahvasti baseball-aiheisiin tutkimuksiin. Muun muassa Whiteley (2007) on tehnyt kattavan tutkimuksen baseball-heitosta, jossa on otettu huomioon erilaiset heittotyylit.

Baseball ja pesäpallo ovat luonteeltaan lähellä toisiaan. Siitä huolimatta, pesäpallon eri pelipaikat tarvitsevat oman lajiansalyysinsä, koska eri pelipaikat vaativat erilaisia ominaisuuksia sekä ne käyttävät erilaisia heittotyylejä. Etukenttäpelaajan ominaisuuksiin voidaan laskea ennakkointikyky, reaktionopeus, liikkumisnopeus sekä räjähtävänopeus. Kolme yleisintä heittotyyliä ovat yliolanheitto, $\frac{3}{4}$ -osaa heitto sekä sivukädenheitto (Paloaro 2009; Whiteley 2007). Varsinkin vaihtotilanteissa ja pienistä vaihtolyönneistä heittäessä etukenttäpelaajien ominaisuudet nousevat selkeästi pintaan (Nissinen, 2015). Etukenttäpelaajiin voidaan laskea 1-vahti, sieppari, välimies sekä lukkari. Työni rajautuu 1-vahdin ja siepparin ominaisuuksiin.

Toimeksiantajana työssäni toimi Pesäpalloliitto. Pesäpalloliitolla on halu kehittää lajia sähköisen oppimisympäristön, Pesisvalmennus.fi -sivuston kautta. Sinne tuotetaan monipuolinen harjoituspankki, josta tulee löytymään lopulta muun muassa eri pelipaikan pelaajien tarkoituksenmukaisia harjoitteita. Osuuteni on näin ollen

pieni osa suuresta kokonaisuudesta, jolla edistetään pesäpallon lajinkehittämistyötä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa sisältöä etukenttäpelaajien harjoituspankkiin aiempien tutkimuksien sekä pesäpallovaikuttajien tietopohjan avulla. Työn tarkoituksena oli myös olla osa lajin kehittämistyötä, josta hyötyy pesäpallon valmentajat, pelinjohtajat sekä pelaajat. Tavoitteena oli luoda tarkoituksenmukainen etukenttäpelaajien harjoituspankki sivustolle Pesisvalmennus.fi, jonka avulla pelaajien pelipaikkakohtaisia ominaisuuksia voidaan kehittää. Valtakunnallisesti työn suurena tavoitteena oli pyrkiä parantamaan pesäpalloilijoiden mahdollisuuksia pelipaikkakohtaisessa harjoittelussa, jotta harjoittelu tukisi mahdollisimman hyvin lajin ja pelipaikan vaatimia ominaisuuksia.

Työn kehittämistehtävät olivat seuraavat: 1) Mitä ominaisuuksia pesäpallon etukenttäpelaaja tarvitsee; 2) Onko heittotekniikalla merkitystä etukenttäpelaajan näkökulmasta; ja 3) Millainen lajivoimaharjoittelu tukee etukenttäpelaamista?

2 PESÄPALLO

Pesäpallo on Suomen kansallispelejä, jonka on kehittänyt Lauri "Tahko" Pihkala. Pesäpallo on syntynyt pitkän kehitystyön tuloksena. Vuonna 1922 julkaistiin pesäpallon ensimmäiset viralliset pelisäännöt. (Lauri Pihkala ABC n. d.)

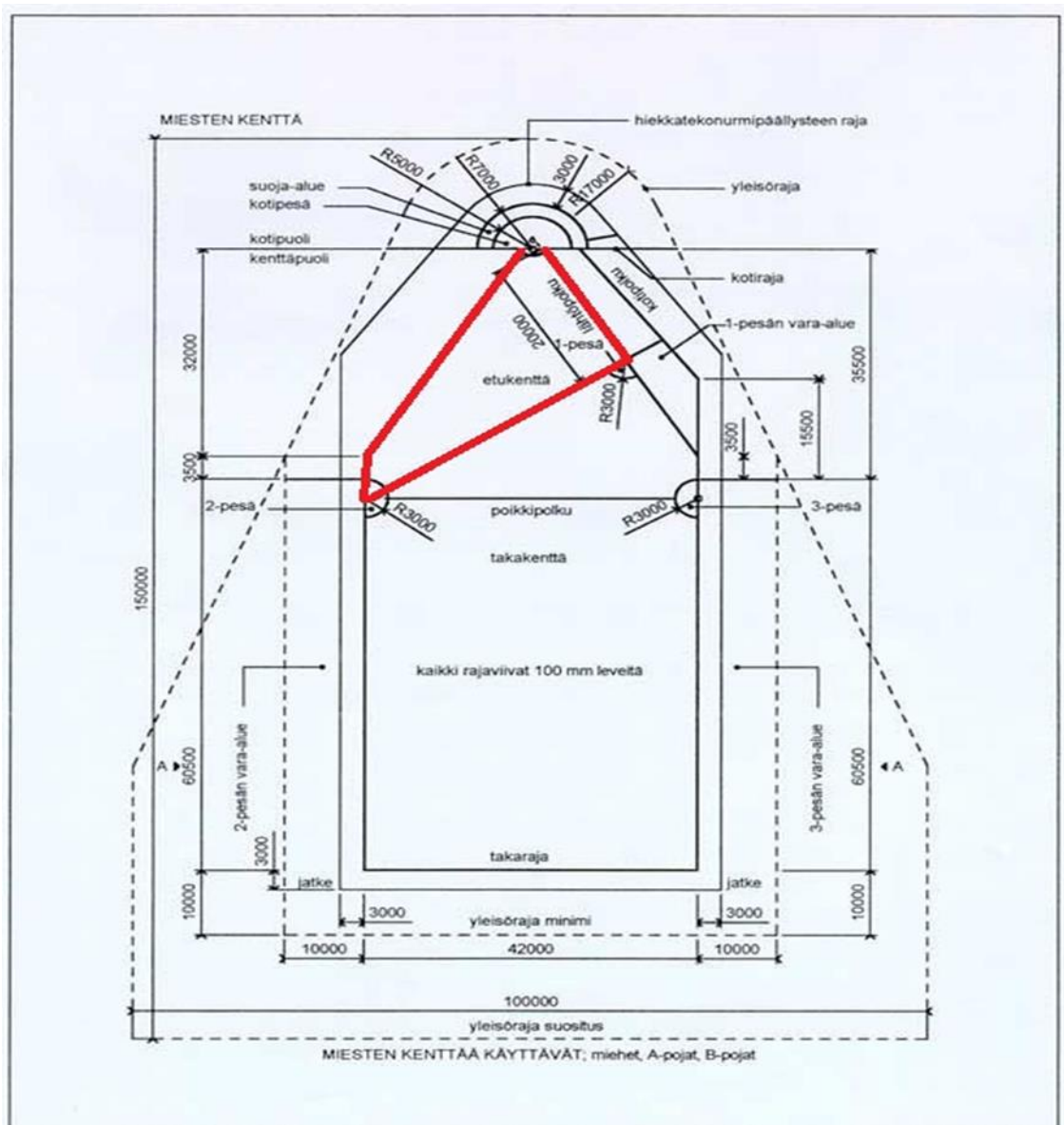
Pesäpallopelissä kilpailee kaksi joukkuetta vastakkain. Joukkue koostuu enintään kahdesta pelinjohtajasta ja 12 pelaajasta. Pelaajista 9 on kenttäpelaajaa ja 3 joke-ripelaajaa. Pelissä on sisä- ja ulkovuoroja, joissa joukkueet pelaavat vuorotellen. Sisävuorossa eli lyöntivuorossa olevan joukkueen tavoitteena on tehdä mahdollisimman monta juoksua kierrättämällä etenijä sääntöjen mukaisesti 1-, 2- ja 3-pesän kautta takaisin kotipesään. Ulkovuorossa eli kiinniottovuorossa olevan joukkueen tavoitteena on yrittää torjua vastustajan juoksujen syntymistä tekemällä etenijöistä haavoja tai paloja. Ulkopelaajien saatua sisäpelaajista kolme paloa tai sisäpeli-joukkueen saamatta kahta juoksua lyöntikierroksen aikana, vuoro vaihtuu. (Pesäpalloliitto 2015, 3, 12, 17.)

Ottelu koostuu kahdesta jaksosta. Yksi jakso kestää 4 vuoroparia, jolloin kumpikin joukkue käy 4 kertaa sisällä ja 4 kertaa ulkona. Turhia tasoittavia vuoropareja ei pelata, jos tasoittavalle tuleva joukkue on jo voittanut jakson. Juoksujen määrä ratkaisee jaksovoittajan ja voitettujen jaksojen määrä ottelun voiton. Jos kahden pelatun jakson jälkeen jaksovoitot ovat tasan, pelataan supervuoropari. Jos voittaja ei selviä supervuoroparissa, pelataan kotiutuslyöntikilpailu kunnes voittaja ratkeaa. Kotiutuslyöntikilpailussa asetetaan juoksija suoraan kolmospesälle ja lyöjällä on kolme lyöntiä aikaa yrittää saada etenijä juoksun arvoisesti kotipesään. Kumpikin joukkue yrittää juoksujen tekoa viidellä kotiutuslyöntiparilla. (Pesäpalloliitto 2015, 3, 14.)

Vaikka pesäpallo sisältää tarkat pelisäännöt, on peli itsessään yksinkertainen. Liikuntamuotona se tarjoaa monipuolisuutta: juoksemista, lyömistä, heittämistä ja kiinniottamista. Näiden lisäksi se antaa mahdollisuuden tutustua peliälylliseen sekä taktiseen näkökulmaan.

3 ETUKENTTÄPELAAJA JA TARVITTAVAT OMINAISUUDET

Pelikenttää tarkastellessa etukenttä määritetään alueena, joka jää ykkös- ja kakkosrajan sekä viistopolun rajaamaksi pelikentän etualalle (ks. kuva 1) (Pesäpalloliitto ry 2003, 78; Pesiskoulu 2000). Etukenttäpelaaja pelaa edellä mainitulla alueella tai sen läheisyydessä pelin aikana. Pelin eri tilanteet vaikuttavat ulkopelijoukkueen ryhmyksiin pelikentällä, joten etukenttäpelaajan paikat muuttuvat tilanteiden mukaan.



Kuva 1. Pesäpallon miesten pelikenttä. Etukenttä on rajattu kuvasta punaisella värillä. (<http://www.tyy-pesis.org/pesiskoulu/kentta.htm>.)

Etukenttäpelaajalla tarkoitetaan työssäni siepparia ja 1-vahtia. Etukenttäpelaajiin voidaan laskea myös lukkari, joka pelaa kotipesässä, sekä välimies, joka pelaa etukenttäpelaajien apuna vaihtotilanteissa. Opinnäytetyöni jättää ulkopuolelle lukkarin sekä välimiehen ominaisuuksien tutkimisen, jottei aihe laajenisi liikaa.

Työni keskittyy olennaisesti etukenttäpelaajan toimintaan vaihtotilanteissa. Vaihtotilanteilla tarkoitetaan pelitilannetta, jossa kärkietenijä on joko 1- tai 2-pesällä (Sisäpelitaktiikka 2000). Kyseisissä tilanteissa etukenttäpelaajan pääsääntöinen tehtävä kovien vaihtolyöntien osalta on ottaa omalta kohdalta menevä pallo kiinni ja polttaa etenijä vaaditulle pesälle. Pienien vaihtolyöntien osalta tehtävänä on hakea pallo ja polttaa etenijä vaaditulle pesälle. Pienistä vaihtolyönneistä käytetään myös termiä näpy. Näpy tarkoittaa lyöntiä, joka lyödään hitaalla mailan liikkeellä kevyesti palloon osuen. Käytän näpy-termiä työssäni.

Etukenttäpelaajan ominaisuuden koostuvat reaktio-, liikkumis- ja räjähtävästä nopeudesta. Nissinen (2015) nostaa ominaisuuksiin lisäksi tilanteen ennakkoinnin, mikä tapahtuu ennen yllämainittuja ominaisuuksia. Etukenttäpelaaja tarvitsee näitä ominaisuuksia ennakoidessa tulevaa tilannetta, reagoiessa lyöntiin, liikkueessa tarvittavaan paikkaan mahdollisimman nopeasti sekä suorittaessa räjähtävää heittosuoritusta esimerkiksi näpyistä.

3.1 Ennakointikyky

Kaikki suorittaminen liittyy jonkinlaiseen tilanteen ennakointiin. Se tapahtuu aina ennen tulevaan suoritukseen reagointia. Ennakointijärjestelmä kehittyy pelattujen pelien kautta sekä kokemuksen kartuttua, mutta se on myös pelillistä lahjakkuutta. Ennakointi on vaiston varaista toimintaa ja sitä on hankala selittää pelitilanteissa. (Nissinen 2015.)

Ennakointikyky on tärkeä ominaisuus etukenttäpelaajalla. Kuvitellaan tilanne, jossa pelaaja jättää ennakoimatta tilanteen ja reagoi vasta lyöntihetkeen. Tällöin pelaajalla on jo kulunut ylimääräistä aika, mikä hidastaa suoritusta. Ennakoimalla tilanteen pelaaja on jo ikään kuin menossa tulevaa suoritusta vastaan. (Nissinen 2015.)

3.2 Reaktionopeus

Reaktionopeus tarkoittaa kykyä reagoida johonkin ärsykkeeseen nopeasti. Sitä mitataan yleensä reaktioajan avulla, joka tarkoittaa aikaa joka kuluu ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 293.) Reaktioaika voidaan jakaa kahteen osaan, esimotoriseen ja motoriseen. Esimotorisessa osassa impulssi liikkuu kehon hermojärjestelmässä. Impulssi alkaa aina ärsykkeestä ja päättyy lihaksen aloittaessa supistuksen. Motorinen osa alkaa lihas-supistuksesta ja päättyy haluttuun vasteeseen. (Audiffren, Tomporowski & Zagrodnik 2008, 411.) Ahosen ym. (1998 64) mukaan reaktioajan on todettu olevan lyhimmillään 20 - 30 ikävuoden välillä. Tästä eteenpäin kyseinen ominaisuus hidastuu ja muuttuu, kunnes 60-ikävuoden jälkeen se heikkenee merkittävästi (Der & Deary 2006, 64 - 65).

Reaktionopeuden kehittyminen tarkoittaa sitä, että hermosto käsittelee ja kuljettaa annettua käskyä nopeammin kuin aiemmin, mikä lyhentää reaktioaikaa. Harjoittelun paljon erilaisia nopeusharjoituksia reaktionopeutta voidaan kehittää. Reagointi-aika kuuloärsykkeeseen on hieman pienempi kuin näköärsykkeeseen. (Mero ym. 2007, 294.)

Monet palloilulajit vaativat pelaajalta reaktionopeutta tehtäessä ratkaisuja pelin eri tilanteissa. Reaktionopeutta tulisi kehittää lajinomaisilla harjoitteilla säännöllisesti 2 - 4 kertaa viikossa. (Mero ym. 2007, 198, 293.) Reaktionopeus ilmenee etukenttäpelaajalla esimerkiksi tilanteessa, jossa hän joutuu reagoimaan lyöjän lyöntiratkaisuun. Etukenttäpelaajan tulee pystyä reagoimaan lyöjän ratkaisuun, tuleeko lyönti kovaa vai päättääkö lyöjä käyttää näpyä. (Nissinen 2015.)

3.3 Liikkumisnopeus

Liikkumisnopeudella tarkoitetaan nopeaa siirtymistä paikasta A paikkaan B (Mero ym. 2007, 293). Tätä ominaisuutta tarvitaan useissa pallopeleissä, joissa vaaditaan kykyä kiihdyttää kehoa eri suuntiin tapahtuvissa liikkeissä (Korhonen 2014,

3). Maksimaalisen liikkumisnopeuden kehittyminen on sekä tytöillä että pojilla ta-
saista 10-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen pojat kehittyvät selvästi tyttöjä enemmän 15-
ikävuoteen saakka. Tästä eteenpäin miehet ovat parempia esimerkiksi maksimaa-
lisessa juoksunopeudessa, mikä selittyy miesten pidemmällä askelpituudella mur-
rosiästä eteenpäin. Noin 40-vuotiaasta eteenpäin askelpituuden mitta alkaa lyhen-
tyä, mutta askeltiheys säilyy silti korkeana. (Mero ym. 2007, 294.)

Liikkumisnopeuden harjoittelua tulee toteuttaa kaikilla harjoituskausilla, myös kil-
pailukaudella (Mero ym. 2007, 298). Liikkumisnopeus on tärkeää etukenttäpelaaj-
jalla, koska ulkopelin aikana tulee liikkua nopeasti eteen- ja taaksepäin heittelyiden
aikana sekä pystyä liikkumaan näpyihin mahdollisimman nopeasti.

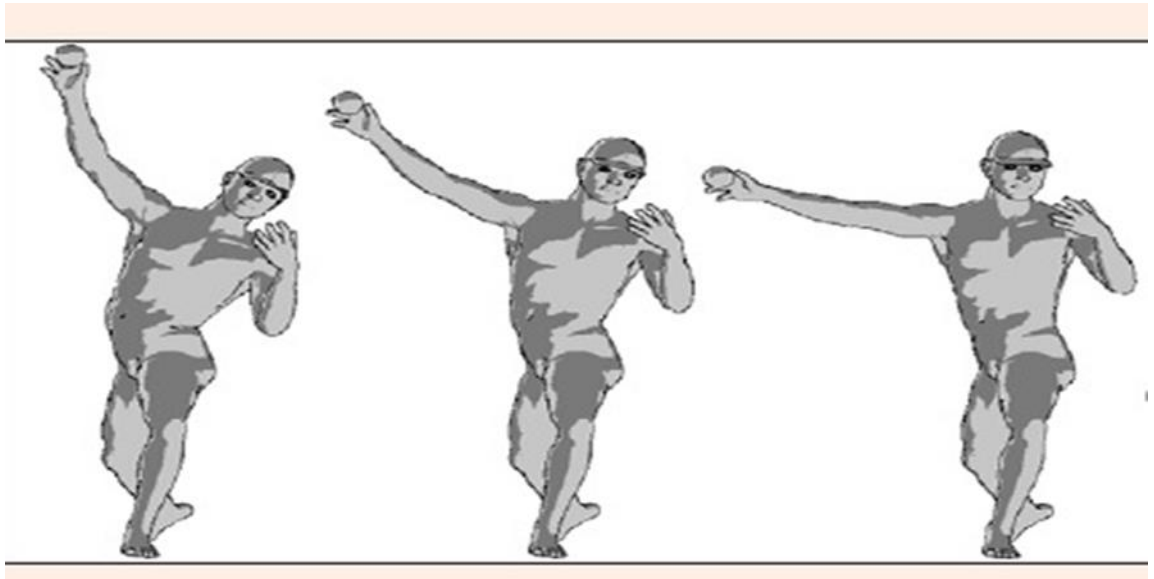
3.4 Räjähävänopeus

Räjähävänopeus on lyhytaikainen, yksittäinen ja mahdollisimman nopea liikesuoi-
ritus ja se on merkittävästi riippuvainen nopeusvoimasta. Esimerkiksi lyönnit ja
heitot kuuluvat räjähtävään nopeuteen. Räjähävä nopeus on huipussaan aikuis-
iässä ja heikkenee vanhenemisen myötä nopeiden solujen voimantuoton vähen-
tyessä merkittävästi. (Mero ym. 2007, 293 - 294.) Etukenttäpelaajalla tulee esi-
merkiksi pelin aikana paljon näpyjen hakuja, joista täytyy tehdä räjähtäviä heitto-
suorituksia.

4 HEITTÄMISEN TEKNIikka

Kaikilla urheilulajeilla on omat tekniset piirteet, joita tutkitaan sekä selvitetään tekniikka-analyysien avulla. Lajin vaatimia tekniikkaominaisuuksia kehitetään lajisuorituksen kautta, joita harjoitellaan harjoituksissa sekä kilpailuissa ympäri vuoden. Optimaalisella eli hyvällä tekniikalla urheilusuoritus nopeutuu ja taloudellistuu, mikä mahdollistaa saavuttamaan maksimaalisen lajitaidon sekä tehokkaan voimantuoton. (Mero ym. 2007, 245.) Pieni tekninen virhe suorituksessa on merkittävä tekijä urheiluvammojen syntymisessä (Peltokallio 2003, 733). Rajaan urheiluvammat ulos työstäni, jottei aihe laajenisi liikaa.

Pesäpallossa sekä baseballista voidaan löytää kolme heittotekniikkaa, joita ovat yliolanheitto, $\frac{3}{4}$ -osaa heitto ja sivukädenheitto (Paloaro 2009, 12; Whiteley 2007, 12). Määriteltäessä heittotyylä voidaan tarkastella esimerkiksi käden kulmaa edestä katsottuna juuri ennen pallon irtautuessa kädestä (ks. kuva 2). Työssäni käytän edellä mainittua termistöä heittotyyleistä. Pesäpalloa ja baseballia tutkivat artikkelit sekä tutkimukset yhtyvät kolmen eri heittotyylin teknisistä piirteistä, kun taas pientä ristiriitaa tuo ”keskimmäisen heittotyylin” nimeäminen. Paloaro (2009) sekä Whiteley (2007) käyttävät termiä $\frac{3}{4}$ -osaa heitto, kun taas Nissinen (2015) käyttää termiä kolmen vartin heitto. Nämä kaksi termiä ovat kuitenkin erittäin lähellä toisiaan ja molemmat kuvaavat kyseistä heittoa hyvin, mikä estää väärinymmärtämisen termin tarkoituksesta.



Kuva 2. Rod Whiteleyn (2007) tutkimuksesta Baseball throwing mechanics as they relate to pathology and performance – A review. Kuvassa on esiteltynä erilaiset heittotyylit vasemmalta oikealle: Yliolanheitto, $\frac{3}{4}$ -osaa heitto ja sivukädenheitto.

Eri pelipaikat pesäpallossa asettavat heittämiseen erilaisia vaatimuksia, jonka takia valmentajien tulisi muokata heittämistä suuntaan, joka on pelipaikalle nopein ja tehokkain. (Paloaro 2009, 12). Nissinen (2015) nostaa tärkeäksi heittoa edeltävän kiinnioton, jonka tulisi tapahtua kahdella kädellä lähellä vartalon painopistealuetta. Hän korostaa, että oikeaoppinen kiinniotto mahdollistaa aina hyvän seuraavan heittosuorituksen.

Ennen heittoa pallosta otetaan ote. Keski- ja etusormi asetetaan hieman erilleen toisistaan pallon taakse. Tällöin peukalon luonnollinen paikka jää pallon alle. (Smyth 1995, 20.) Otteen jälkeen lähdetään hakemaan oikeaa heittosuuntaa ja -asentoa eli T-asentoa. Vartalo käännetään siten, että räpyläkäden kylki osoittaa kohti heittosuuntaa. Räpyläkäsi tähtää peukalo alaspäin kohti heittosuuntaa. Samanaikaisesti heittokäsi ojentuu suoraan taakse siten, että peukalo osoittaa alaspäin. Katse pysyy heittosuunnassa. (Paloaro 2009, 14.)

Heittoliikkeeseen lähdetessä isketään etummainen jalka eli tukijalka maahan. Tukijalan törmäysvoima ja siitä lähtevä impulssi siirtyy lanteeseen, joka kiertyy kohti heittosuuntaa. (Sandström & Ahonen 2011, 271.) Paino siirtyy takajalalta etujalalle ja samanaikaisesti räpylä painetaan vasten rintakehää. Tässä vaiheessa

käsi on liikkunut takaa eteen kohti lopullista vetovaihetta. Vetovaiheessa käsi on nopea ja ranteella annetaan viimeinen piiskaus pallolle. (Nissinen 1998.)

Pallon irtauduttua kädestä tulee heiton viimeinen vaihe eli saatto. Saatossa käsi jatkaa heittotyylisiä riippuen matkaa joko lähelle tukijalan polvea tai tukijalan puolen vyötäröä. (Paloaro 2009, 9.) Peltokallion (2003, 733) mukaan yksittäinen heitto kestää baseball-pelissä vain alle 2 sekuntia, mikä kertoo heiton olevan erittäin nopea ja raju suoritus. Vartalonkierto, käden liikkeen nopeus sekä kyky käyttää vartalon liike-energiaa vaikuttavat heittoliikkeen tehokkuuteen (Sandström & Ahonen 2011, 269).

Heittosuoritus on kokonaisuudessa monimutkainen tapahtumaketju, jossa kehosta muodostetaan ”viritetty jousi”. Sen tarkoituksena on lingota heittoväline, esimerkiksi pesäpallo, mahdollisimman nopeasti ja tarkasti kohti seuraavaa kohdetta. (Sandström & Ahonen 2011, 269.) Tukijalan iskeydyttyä maahan liike-energia kulkeutuu aina jaloista keskivartaloon ja siitä eteenpäin kohti heittokättä. Liike-energian ollessa suuri, jalkojen tulee olla tarpeeksi vahvat pitääkseen heittoasennon yllä. Keskivartalon tulee olla kestävä sekä jämäkkä, jotta se voi siirtää jalkojen tuottaman liike-energian ylöspäin kohti heittokättä. Heittokäden tulee olla nopea ja räjähtävä. Ideana heitossa on, että liike nopeutuisi loppua kohden ja liike-energian ollessa pallossa, se olisi huipussaan. (Nissinen 2015.)

Heittoliikkeessä ei rasiteta pelkästään heittokäden lihaksistoa, vaan toiminto vaatii koko kehon eri osien toimintaa (Peltokallio 2003, 723). Tämän takia heittoliikettä tulee aina tarkastella kehon kokonaisuutena, jossa jalat, keskivartalo ja kädet toimivat yhteen. Tehokas käden heittoliike on riippuvainen jalkojen sekä keskivartalon voimakkaasta ja kestävästä toiminnasta. (Reinold, Gill, Wilk & Andrews 2010, 103.) Jalkojen harjoittaminen vahvoiksi on tärkeää kokonaissuorituksen kannalta ja lisäksi se auttaa välttymään loukkaantumisilta (MacWilliams, Choi, Perezous, Chao, McFarland 1998, 66).

Etukenttäpelaajan näkökulmasta heitossa korostuu heiton nopeus ja tehokkuus. Pelitilanteessa pyritään siihen, että pallo saadaan heitettyä nopeasti, mutta mahdollisimman tehokkaasti. Hakiessa näpyä etukenttäpelaaja joutuu usein hankaliin

haku- ja heittoasentoihin. Esimerkiksi 2-tilanteessa lyöty näpy 2-rajaan on siepparille haasteellinen suoritus. Kyseinen tilanne on haastava, koska pelaajan haikiessa näpyä liike-energia täytyy suunnata heittovaiheessa vastakkaiseen suuntaan kohti kolmospesää. Tällöin tehokkaan suorituksen saavuttamiseksi pelaaja voi heittää pyörähdyksen kautta. (Nissinen 2015.)

4.1 Yliolanheitto

Heittotyyleistä yliolanheitto on korkein (ks. Kuva 2). Tässä heitossa heittäjän varhainen taittuu heiton aikana hieman räpyläkäden puoleiselle sivulle (Whiteley 2007, 12). Yliolanheitossa pallo irtoaa kädestä ylempänä mitä $\frac{3}{4}$ -osaa- ja sivukäden heitossa. Saattovaiheessa käden liike menee lähelle tukijalan polvea (Paloaro 2009, 13).

Yliolanheitto sopii parhaiten pitkien matkojen heittäjille, esimerkiksi koppareille, jotka pelaavat pelialuetta tarkastellessa takakentällä (ks. Kuva 1). Etukenttäpelaajalla tämä tyyli ei välttämättä ole tehokkain ja nopein tapa heittää näpyistä. Yliolanheitto on heittotyyleistä olkapään rakenteille edullisin katsottaessa olkapäävammojen ja heittotyylien yhteyksiä. (Nissinen 2015.)

4.2 $\frac{3}{4}$ -osaa heitto

Tämä heittotyyli on yliolanheiton ja sivukädenheiton välimalli (ks. Kuva 2). Saatto tapahtuu pallon perään tukijalan polven yläpuolelle (Paloaro 2009, 12). $\frac{3}{4}$ -osaa heitto ja sivukädenheitto ovat yleisiä näpyjen heittotilanteissa, jolloin pallo halutaan toimittaa mahdollisimman ripeästi pesälle. Moni etukenttäpelaaja käyttää joko $\frac{3}{4}$ -osaa heittoa tai sivukädenheittoa, koska se tuottaa heittoon ajallisesti etua. (Nissinen 2015.)

4.3 Sivukädenheitto

Sivukädenheitossa heittäjän vartalon asento on Whiteleyn (2007, 12) mukaan pystyasennossa, toisin kuin muissa heittotyyleissä (ks. Kuva 2). Hän myös toteaa kyynärvarren asennon olevan vetovaiheessa melkein horisontaalisesti vaakatasossa, mikä eroaa reilusti yliolanheiton kyynärvarren asennosta. Saattovaiheessa käden liike jatkuu heiton luonnollista liikerataa pitkin lähelle tukijalan lantiota (Paloaro 2009, 13).

5 ETUKENTTÄPELAAJAN LAJIVOIMAHARJOITTELU

Lajinomaisuuden huomioiminen ja tarkastelu lähtee itse lajisuorituksesta liikkeelle. Etsitään vastausta sille, mikä on lajisuorituksessa vaadittava voimataso, voimantuottoaika, nivelkulmat tai esimerkiksi lihassupistustapa. (Mero ym. 2007, 259.) Kun nämä kysymykset on saatu selvitettyä, voidaan löytää menetelmät lajivoimaharjoitteluun, joka tukee lajissa tarvittavia liikemalleja. Lajivoimaharjoittelussa pyritään kohdistamaan kuormitus esimerkiksi etukenttäpelaajan tärkeimpiin lihaksiin, jotta se tukisi lajisuoritusta. Harjoitus muistuttaa mahdollisimman paljon pelitilanteen suoritusta. (Hyttinen 2004, 9.)

Kuten on aiemmin todettu, etukenttäpelaaminen vaatii erilaisia ominaisuuksia ja suorituksissa on mukana koko keho jaloista heittokäteen. Näin ollen etukenttäpelaajan lajivoimaharjoittelua tulee tehdä kokonaisvaltaisesti. Lisäksi tulee huomioida oma heittotekniikka lajinomaisessa harjoittelussa.

Heittovoiman harjoittamisessa tärkeää on huomioida vastavaikuttajalihaksien kehittämistä tasapuolisesti yhtä vahvoiksi. Tällä varmistetaan, että ne toimivat yhdessä heiton aikana ja samalla vältetään loukkaantumisilta. Kiihdyttäjälihakset tuovat heitossa käden eteenpäin pallon irrotuspisteeseen asti. Pääkiihdyttäjiä ovat iso- ja pieni rintalihas, kolmiolihaksen etuosa sekä käsivarren ojentajat. Pallon irrottua kädestä hidastaja- ja jarruttajalihakset alkavat hidastaa sekä jarruttaa käden liikettä. Pääjarruttajina toimii leveä selkälihas, hauislihas, kolmiolihaksen takaosa, epäkäs sekä kiertäjäkalvosimen lihakset. (Paloaro 2009, 20.)

Painopalloharjoittelu ja ylikuormittaminen ovat käden väsyttämisharjoitteita. Käden väsyttämisharjoitteilla tarkoitetaan harjoitteita, jossa heitetään pesäpalloa tai painopalloa ja tarkoituksena on väsyttää heittokättä heitoilla. Etukenttäpelaajalle kyseiset harjoitteet ovat pelitilanteen kannalta tärkeitä, koska pelissä tulee paljon heittoja verrattuna esimerkiksi koppariin. Koppari pelaa pesäpallon pelikentällä takakentällä (ks. kuva 1). Painopalloharjoittelussa tarkoituksena on heittää normaalia painavammalla pallolla eli painopallolla. Ylikuormittaminen tarkoittaa heittelyä, jossa pesäpalloa heitetään heittokäden väsymiseen saakka. Molempien harjoitteiden määrät ovat yksilöllisiä. (Nissinen 2015.)

Painopalloharjoittelua voi toteuttaa esimerkiksi heittämällä yhteensä pari sataa heittoa useissa sarjoissa, vähitellen määrää lisäten. Nämä harjoitteet hyvin yksilöllisiä ja urheilijan pitää itse tietää milloin heittokäsi on tarpeeksi väsynyt harjoitteesta. Painopalloharjoitteet ovat erittäin lajinomaisia. Kyseinen harjoittelumuoto täytyy pitää kohtuudessa, eli ei tule heittää liikaa. Lisäksi tulee huomioida, ettei pallo ole liian painava. Liian painava pallo saattaa rikkoa heittotekniikkaa. Heitot suoritetaan ilman vauhtia oikealla heittotekniikalla joko seisten tai polvillaan. Painopalloharjoitteluun voidaan yhdistää myös ylikevyiden pallojen heitto. Ylikevyiden pallojen heitto tarkoittaa heittämistä normaalia kevyemmällä pallolla. (Nissinen 2015.)

Ylikuormittaminen tapahtuu pesäpallolla ja tarkoitus on heittää heittokäden väsymiseen asti (Nissinen 2015). Paloaron (2009, 29) mukaan tämän tyylinen harjoitus on hyvä tehdä ulkopeliharjoitteen loppuun, jolloin käsi on jo valmiiksi väsynyt. Hän perustelee, että heittämällä muutama heitto käden väsymisen jälkeen sekä voima että kestävyys kehittyvät heittokädessä. Lisäksi hän korostaa urheilijaa tunnistamaan harjoituksesta normaalisti väsyneen käden verrattuna loukkaantuneeseen käteen, koska loukkaantuneella kädellä ei saa heittää.

Loikka- ja hyppyharjoitteet kehittävät räjähtävää voimaa. Kyseiset harjoitteet pienentävät esimerkiksi suunnanvaihtoaikaa ja kasvattavat voimaa ja nopeutta, mikä on tärkeää etukenttäpelaajalle pelitilanteessa. Tämän tyylliset harjoitteet varastoiivat jalkoihin ja lantioon voimaa, josta vatsalihakset siirtävät voiman nopeudeksi. Käsi käyttää hyväkseen jaloista lähteneen voiman, mikä näkyy heittosuorituksessa positiivisesti. (Paloaro 2009, 21.)

6 PESISVALMENNUS.FI

”Ammattitaito on intohimoa osaamisen päivittämiseen. Nopeat, taitavat ja rohkeat superpesispelaajat eivät kehity sattumalta. Innostamisen kyky, itseluottamuksen tukeminen ja laji- sekä pelitaitojen opettaminen vaatii valmentajilta monipuolista osaamista. Ja toisaalta, mitä vahvempi ymmärrys pelaajalla itsellä näistä asioista on, sitä todennäköisempää on onnistuminen pelisuorituk- sissa. Pesisvalmennus.fi – sivuston tavoite on auttaa valmentajia sekä pelaajia kehittymään entistä paremmiksi pesäpallon osaajiksi.” (www.pesisvalmen- nus.fi 2015)

7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT, TAVOITE JA TARKOITUS

Tarkoitukseni oli tuottaa sisältöä etukenttäpelaajien harjoituspankkiin aiempien tutkimuksien sekä pesäpallovaikuttajien tietopohjan avulla. Työn tarkoituksena oli myös olla osa lajinkehittämistyötä. Siitä hyötyvät pesäpallon valmentajat, pelinjohdajat sekä pelaajat.

Tavoitteena oli luoda tarkoituksenmukainen etukenttäpelaajien harjoituspankki sivustolle Pesisvalmennus.fi, jonka avulla pelaajien pelipaikkakohtaisia ominaisuuksia voidaan kehittää. Valtakunnallisesti työn suurena tavoitteena oli pyrkiä parantamaan pesäpalloilijoiden mahdollisuuksia pelipaikkakohtaisessa harjoittelussa, jotta harjoittelu tukisi mahdollisimman hyvin lajin ja pelipaikan vaatimia ominaisuuksia.

Kysymykset, joihin haen vastauksia, ovat:

- 1) Mitä ominaisuuksia pesäpallon etukenttäpelaaja tarvitsee?
- 2) Onko heittotekniikalla merkitystä etukenttäpelaajan näkökulmasta?
- 3) Millainen lajivoimaharjoittelu tukee etukenttäpelaamista?

8 TUOTANTOPROSESSIN ETENEMINEN

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2014, jolloin opinnäytetyön aihe päätettiin. Opinnäytetyöprosessiin kuuluu kirjallisia töitä, joista osa esitetään koulussa. Ensimmäinen kirjallinen työ oli aiheanalyysi omasta opinnäytetyön aiheesta ja sen esittäminen oli lokakuussa 2014. Syksyn prosessi-osioon kuului käydä opinnäytetyöseminaareissa kuuntelemassa opinnäytetyöesityksiä, jotka valmistuivat syksyllä 2014. Seminaareissa pääsi tutustumaan opinnäytetyön esitysversion esittämiseen. Seminaarit olivat opettavia tapahtumia ja oman opinnäytetyön kannalta koin tarpeelliseksi, että siellä käsiteltiin oikeaoppista asiakäsikirjoittamista. Kävin lokakuun aikana muutamia palaverieita Mikko Kuosmasen kanssa, joka toimi työn yhtenä ohjaajana. Palaverien aiheina olivat työn sisältö sekä lopullisen aiheen tarkka rajaus.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on tehdä tuote jollekin tai jonkun käytettäväksi. Tuotteen valmistaminen lähtee huolellisesta suunnittelusta. Kartoitetaan tuotteen tarpeellisuus, kohderyhmä sekä lähteiden saatavuus. Pohdinnan aiheena on myös tarvittavan materiaalin hankinta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27, 38.) Pesäpalloliiton taholta työn ohjaajana toimi Mikko Huotari, jonka kanssa työsti itse tuotetta. Tuote tehtiin pesäpallon valmentajien, pelinjohtajien, pelaajien sekä etukenttäpelaamisesta kiinnostuneiden ihmisten käyttöön.

Tuotantoprosessi alkoi tutustumalla PesisNettiin, minne valmis etukenttäpelaajien harjoituspankki piti alun perin lisätä. Tutustuin PesisNetistä löytyviin harjoituksiin, joita oli esimerkiksi liikkuvuusharjoittelu aitojen kanssa sekä kuntopalloharjoittelu. Tarkoituksena oli sisäistää millaiseen oppimisympäristöön oma tuote tehdään ja samalla pohtia millaiseen muotoon oma työ tulee.

Pidimme Huotarin kanssa ensimmäisen palaverin tuotteen tekemisestä joulukuussa. Palaverin aiheena olivat tuotteen pohjatyöt. Halusin tuotteen mallisuorittajiksi eri heittotyylin omaavia henkilöitä, koska työ käsittelee kolmea eri heittotyyliä. Huotari oli pohtinut mallisuorittajavalintoja heittotyylien perusteella ennakkoon Niina Sippolan kanssa, joka toimii yhtenä Sotkamon Urheilulukion pesäpallovalmentajana. Huotari ja Sippola toimivat henkilövalinnoissa apuna, sillä he tuntevat

valmennettavansa ja heidän taitonsa. Huotarın ja Sippolan pohdinnan perusteella valitsimme palaverissa kaksi parasta Urheilulukion etukenttäpelaajaa mallisuorittajiksi harjoituspankin videoihin. Lisäksi Urheilulukion ulkopuolelta valittiin yksi mallisuorittaja, joka pelaa etukentällä pääsarjatasolla.

Mallisuorittajien rekrytoinnista sovimme siten, että Huotari otti yhteyttä Urheilulukion mallisuorittajiin ja minä olin yhteydessä pääsarjatason mallisuorittajaan. Kaikki mallisuorittajat suostuivat auttamaan tuotteen tekemisessä. Sovimme tuotteen kuvauksen Sotkamon lukion saliin 14.4.2015.

Tammi-helmikuun aikana kirjoitusprosessi sisälsi opinnäytetyösuunnitelman raakaversio tekemisen, joka esitettiin seminaarilaisuudessa. Seminaarissa saadun palautteen perusteella opinnäytetyösuunnitelman raakaversio muokattiin ja palautettiin omalle ohjaavalle opettajalle. Ongelmana opinnäytesuunnitelman aikana oli lähteiden löytäminen. Pesäpallo ja baseball -aiheisen materiaalin etsiminen oli haastavaa. Tuotteen osalta suunnittelin tällöin sisältöä eli harjoituksia, jotka kehittävät etukenttäpelaajien ominaisuuksia. Halusin harjoitteiden olevan lähellä pelinomaisia suorituksia. Pohdinnan jälkeen listasin haluamani harjoitukset paperille. Lähetin listan sähköpostilla Kuosmaselle sekä Huotarille ja he antoivat palautteen listatuista harjoitteista. Palautteen perusteella muokkasın lopullisen kuvausohjelman tuotteen videotointia varten ja lähetin sen hyväksyttäväksi Kuosmaselle sekä Huotarille. Harjoitteiden pohtiminen oli mielekäs osuus, mutta samalla jokseenkin haastava. Haastetta tähän osioon toi harjoitteiden nimeäminen siten, että Kuosmanen sekä Huotari ymmärsivät mitä milläkin harjoitteella tarkoitin.

31.3.2015 oli vuorossa Matti Nissisen asiantuntijahaastattelu. Lisätietoa haastattelusta löytyy kohdassa 8.1. Nissisen haastattelu nousi erittäin tärkeään rooliin työn kannalta. Hänen haastattelu toi kirjallisuuden rinnalle asiantuntevaa tietoa nimenomaan pesäpallon etukenttäpelaaja näkökulmasta.

Tuotteessa esiintyviltä henkilöiltä tulee pyytää kirjallinen lupa (Eskola & Suoranta 2000, 52). Tein tuotteen julkaisemista varten kirjallisen lupa-anomuksen, jonka jokainen mallisuorittaja luki ja allekirjoitti. On tärkeää sopia, kuka suunnittelee ja valmistaa tuotteen ulkoasun (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Sovimme Huotarın

kanssa ennen kuvauksia, että hän valmistaa tuotteen lopullisen ulkoasun oppimisympäristöön sopivaksi. Harjoitteiden videointia varten pyysin mallisuorittajia valitsemaan neutraalin väriset vaatteet päälle, jotteivat ne tekisi videoiden ulkoasua räikeäksi.

Tuotteen kannalta tärkein osa tuotantoprosessia oli harjoitteiden videointi, josta tarkempi kuvaus kohdassa 8.3. Kaikki mallisuorittajat pääsivät paikalle ja harjoitteiden videointi onnistui erinomaisesti. Tarkistin videoiden laadun heti kuvausten jälkeen.

Tästä eteenpäin opinnäytetyöprosessi sisälsi kirjoittamisprosessin näkökulmasta lähteiden etsimistä, opinnäytetyön kirjoittamista ja muokkaamista. Syyskuussa käytin keskeneräistä opinnäytetyötäni arvioitavana ohjaavalla opettajalla sekä Huotarilla. Tällöin pidimme viimeisen palaverin Huotarin kanssa. Kävimme palaverissa läpi tuotetta ja pohdimme, tulisiko videoihin lisätä lyhyet kirjalliset ydinkohdat. Totesimme ydinkohtien olevan täsmentävä ja puuttuva osa tuotteesta. Kirjasin Huotarille kunkin harjoitteen ydinkohdat, jotta ne saatiin lisättyä tuotteeseen kirjalliseksi tueksi. Ydinkohtien kirjaaminen ei tuottanut vaikeuksia.

Marraskuussa opinnäytetyön esitysversion seminaarilaisuudessa sain kuulla Huotarilta, että tuotteen lisäämispaikka muuttuu. Alun perin tuote kuului lisätä PesisNettiin, mutta työn loppuvaiheessa sijaintipaikka muutettiin Pesisvalmennus.fi -sivustolle. Tämä muutos johtui siitä, että PesisNet lakkautettiin ja siellä oleva sisältö siirrettiin Pesisvalmennus.fi -sivustolle marraskuun 2015 aikana. Muutos ei vaikuttanut tuotteeseen, sillä ainoastaan alkuperäinen lisäyspaikka vaihtui sovitusta. Ainoa lisätyö muutoksen takia tuli kirjoitusprosessiin, koska jouduin muuttamaan PesisNetistä kirjoittamat tekstit muuttuneeseen Pesisvalmennus.fi -sivusto muotoon.

Ennen kun tuote oli lisätty Pesisvalmennus.fi -sivustolle, pohdin ja listasin kysymykset, jotka menivät tuotteen arvioijille. Huotarilla oli kontakteja, jotka lupautuivat tuotteen arviointiin. Arvioijat olivat pesäpallossa menestyneitä valmentajia sekä pelinjohtajia ja heidän avullaan tuotteelle saatiin asiantunteva palaute. Välitin tuotteen arvioinnin kysymykset sähköpostilla kyseisille henkilöille marraskuussa. Tuotteen arviointi on kerrottu tarkemmin kohdassa 10.1.

Tuotteeni oli pesäpallon etukenttäpelaajien harjoituspankki, joka sisälsi etukenttäpelaajien harjoitusvideoita. Harjoitteet oli jaettu kolmeen eri kategoriaan, joita olivat pelinomaiset räpyläharjoitteet, reaktiokyvyn harjoitteet ja liikkumisnopeuden harjoitteet. Harjoitusvideot lisättiin Pesisvalmennus.fi -sivustolle 25.11.2015. Harjoituspankin tuote työstettiin yhdessä Sotkamon Urheilulukion pesäpallovalmentajien sekä -oppilaiden kanssa sekä yhden Superpesistä pelaavan etukenttäpelaajan kanssa kevään 2015 aikana.

Opinnäytetyöprosessi sisälsi lyhyenä yhteenvetona paljon kirjoittamista, tuotteen suunnittelua ja valmistamista, materiaalin läpikäyntiä, ydinkohtien kirjaamista sekä tuotteen palautteen käsittelyä. Prosessi oli kokonaisuudessaan haastava, mutta palkitseva. Tuotantoprosessin aikana videokameran lainaamisen hoiti Sippola ja valmiin materiaalin oppimisympäristöön vei Huotari.

8.1 Asiantuntijahaastattelu

Tietoa voi kerätä asiantuntijoita haastatellen. Tunnetun ja asiantuntijaksi tunnetun tekijän tuore, ajantasainen lähde on valintana hyvä (Vilkka & Airaksinen 2003, 59, 72.) Haastateltavaksi pyysin Matti Nissistä, koska hänellä on kehittämissyöhön tarvittavaa, luotettavaa ja ajankohtaista tietopohjaa pesäpallosta ja sen vaatimista ominaisuuksista. Häneltä löytyy myös vankka ja arvostettu pesäpallohistoria. Haastattelu toteutettiin 31.3.2015 Matti Nissisen kotona.

Haastattelutyylinä käytin avointa haastattelua, koska tilanne muistuttaa kaikkein eniten tavallista keskustelua. Aihe keskusteluun muodostuu tällöin ennakkoon valitusta aiheesta, mikä tässä tapauksessa oli etukenttäpelaaminen. (Eskola & Suoranta 2000, 86.) Haastattelutilanne nauhoitetaan, jotta siihen on helppo palata aiheetta analysoitaessa. Teknisesti keskusteluanalyysit perustuvat keskusteluiden nauhoitteisiin ja niiden huolelliseen litterointiin. (Eskola & Suoranta 2000, 189.)

Nissisen haastattelu oli onnistunut tilaisuus, sillä pääsimme pureutumaan etukenttäpelaajan maailmaan ja näin ollen sain sieltä työhön paljon lähdemateriaalia. Tilanteen nauhoittamisen tein onnistuneesti puhelimen nauhurilla. Nauhoitteen litterointi oli aikaa vievä osuus, koska tein haastattelun litteroinnin erittäin tarkasti.

Nauhoitteen litterointi valmistui huhtikuun aikana. Koen litteroinnin tarkkuudesta olleen hyötyä, sillä kirjoitusprosessia tehdessäni aineistosta oli helppoa hakea haluttua tietoa.

8.2 Kohderyhmä

Tuotteena etukenttäpelaajien materiaalipankki edistää pesäpallon lajinkehittämistyötä. Tuotteen pääasialliseksi kohderyhmäksi määrittivät pesäpallon valmentajat, pelinjohtajat sekä pelaajat. Toki tuotteen kohderyhmänä toimivat myös pesäpallon etukenttäpelaamisesta kiinnostuneet henkilöt sekä esimerkiksi opettajat.

Kohderyhmä tuotteelle muokkautui luontevasti. Koska työn aiheena oli tietty laji, oli kohderyhmäkin helppo määrittää. Tuotteesta tehtiin mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen, jotta kohderyhmän on helppoa hakea harjoitteita esimerkiksi valmennus- tai opetuskäyttöön.

8.3 Harjoitteiden videointi

Ennen kuvauspäivää olin sähköpostin välityksellä yhteydessä mallisuorittajiin, jos heillä oli jotain kysyttävää kuvauksista ja varmistin samalla läsnäolot kuvauspäivälle. Tuotteen harjoitteet kuvattiin 14.4.2015 Sotkamon lukion salissa kolmella eri mallisuorittajalla. Jokainen heistä omasi eri heittotyylin (yliolan-, $\frac{3}{4}$ -osaa-, ja sivukädenheitto).

Sippola lainasi videokameran Jyväskylän yliopistolta kuvauksia varten. Esivalmisteluna kuvauspäivää varten tehtiin kuvaussuunnitelma, jotta videointitilaisuus sujuisi mahdollisimman jouhevasti. Kuvaussuunnitelma sisälsi harjoituksia kolmesta eri kategoriasta joita ovat pelinomaiset räpyläharjoitteet, reaktiokyvyn harjoitteet ja liikkumisnopeuden harjoitteet. Kategoriat sisälsivät harjoitteita, jotka tukevat opinäytetyössäni tutkittuja ominaisuuksia (ennakointikyky, reaktio-, liikkumis- ja räjähtävänopeus). Kuvattavia harjoituksia oli yhteensä 15 kappaletta ja onnistuneita videopätkiä kuvattiin 39 kappaletta.

Materiaalien purku ja laadun varmistaminen tapahtuivat kuvausten jälkeen nopeasti. Jos kuvauksissa olisi mennyt jokin pieleen, olisi voitu järjestää uusintakuvaukset. Videot vastasivat haluttua lopputulosta, joten uusintakuvauksia ei tarvittu. Videoita läpikäydessä listasin tarkkaan joka harjoitteen alle videon numeron, tekijän, sekä mahdolliset huomiot videoista. Huomioita oli esimerkiksi täydelliset suoritukset sekä mahdollisesti leikattavat suoritukset. Tällä pyrin siihen, että joka harjoitteen alle löytyisi parhaat videopätkät lisättäväksi oppimisympäristöön. Kun olin listannut tarkat tiedot harjoitteista, lähetin ne eteenpäin Huotarille. Listalla pyrittiin helpottamaan onnistuneiden harjoitteiden valitsemista ja editointia.

Kokonaisuutena saimme kuvattua paljon laadukasta etukenttäpelaajan harjoitusmateriaalia, mikä olikin kuvausten suurimpana tavoitteena. Harjoitteiden videointiin meni yhteensä aikaa noin kaksi tuntia. Harjoitteiden läpikäyntiin ja huomioiden merkkaukseen meni noin viisi tuntia.

8.4 Pesäpalloliitto

Työn tilaajana toimi Suomen Pesäpalloliitto, joka on perustettu 10.10.1931 (Pesäpalloliiton toiminnan esittely n. d). Liiton toiminnan perusteisiin kuuluvat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet (Toimintasäännöt 2008). Pesäpalloliitolla on halu kehittää lajia ja tämän takia on luotu sähköinen oppimisympäristö, johon opinnäytteeni tuote tulee.

”Liiton tarkoituksena on kansallispelimme pesäpallon ja vastaavanlaisen lyömäpalloilun edistäminen, kehittäminen ja valvominen, kilpailu-, nuoriso- ja kuntoliikuntatoiminnan harjoittaminen sekä toimiminen mainittuja toimintoja harjoittavien jäsentensä valtakunnallisena yhdyselimenä”. (Toimintasäännöt 2008, 2 §.)

9 HARJOITUSPANKIN HARJOITTEET

Harjoituspankin harjoitteet sisälsivät pelinomaiset räpyläharjoitteet, reaktiokyvyn harjoitteet sekä liikkumisnopeuden harjoitteet. Erilaisia etukenttäpelaajan harjoitteita oli 15 kappaletta. Harjoitteita kuvattiin eri mallisuorittajien tekeminä yhteensä 39 kappaletta.

Videoista tehtiin seulonta, jossa huonot videot jätettiin pois ja parhaat valittiin oppimisympäristöön meneviksi. Seulojana toimi minun lisäksi Mikko Huotari. Harjoitteista valittiin 22 parasta videota Pesisvalmennus.fi -sivustolle lisättäväksi.

Harjoituspankin harjoitteet lisättiin Huotarin toimesta ensin sivustolle www.youtube.fi. Sieltä harjoitteet löytyvät hakusanalla Ulkopeli: Etukenttäharjoitus. Huotari lisäsi harjoituspankin lopulliseen lisäyspaikkaan Pesisvalmennus.fi -sivustolle 25.11.2015. Harjoitteet löytyvät seuraavasta linkistä: <http://www.pesisvalmennus.fi/Lajitaito/Ulkopeli/Etukentt%C3%A4harjoitukset> (Etukenttäharjoitukset 2015). Kukin harjoitusvideo sisältää ensin harjoitteen kategorian ja nimen, kokonaissuorituksen, hidastetun kokonaissuorituksen sekä harjoitteen ydinkohdat.

Seuraavien otsikoiden alla on kerrottu enemmän harjoitteiden sisällöstä. Harjoituspankin harjoitteet ovat esiteltynä kolmen kategorian alle. Jokaisesta kategoriasta on selitetty yksi harjoite tarkemmin. Selitetyn harjoitteen tukena on kuvasarja kyseisestä harjoitteesta.

9.1 Pelinomaiset räpyläharjoitteet

Pelinomaisiin räpyläharjoitteisiin kuuluivat yksinkertaiset pallonhallintaharjoitteet sekä eri pelitilanteiden, esimerkiksi 1-tilanteen, näpynhakuharjoitteet. Pallonhallintaharjoitteissa mallisuorittaja jakoi pallon itselle ja teki siitä kiinniottajalle heittosuorituksen. Pelitilanteen harjoitteita kuvattiin sekä 1- ja 2-tilantesta. Näissä mallisuorittajat tekivät pelinomaisia kokonaissuorituksia siepparin ja 1-vahdin pelipaikalta. Harjoitteisiin mallattiin erilaista näpyjä alakautta heittämällä, josta mallisuorittaja

teki suorituksen vaaditulle pesälle. Myös kotiutustilanteen kotiutuspieni kuvattiin, josta mallisuorittaja teki suorituksen kotipesään.

Alla on esiteltyä yksi pallonhallintaharjoitteessa viisiosaisena kuvasarjana (ks. Kuva 3). Tämä harjoite alkaa mallisuorittajan tiputtaessa pallon vierivänä itsensä etupuolelle. Tämän jälkeen palloon liikutaan mahdollisimman ripeästi ja koukistetaan jaloista reilusti kiinniuttoon. Kiinniottohetkellä räpyläkäden puoleinen eli etummainen jalka on pallon etupuolella, heittokäden puoleinen eli takimmainen jalka asetetaan pallon kohdalle. Heiton lähtiessä takimmainen jalka työntää vahvasti heiton suuntaan. Pallon irrottua heittokädestä, käsi jatkaa liikettä saattovaiheeseen.



Kuva 3. Pelinomainen räpyläharjoite (<https://www.youtube.com/watch?v=z14TLH3GbtMv>).

9.2 Reaktiokyvyn harjoitteet

Näissä harjoituksissa käytettiin puhtaan reagoinnin lisäksi näköärsykettä sekä ääniärsykettä. Puhdasta reaktiokykyä tarvittiin lähietäisyydeltä heitetyissä nilkkapalloissa (ks. Kuva 4), jossa pallo tuli lyhyen matkan päästä lujasti kohti nilkkoja. Tärkeää tässä harjoitteessa on olla peliasennossa, eli jalat hieman koukussa ja räpylä valmiina kiinniuttoon. Reagoitua heitettyyn palloon räpylä siirretään sinne, minne

pallo tulee. Pallon kiinniotto tapahtuu pehmeällä räpylän liikkeellä ja heittokäsi varmistaa kiinniotta lähellä räpylää. Kiinnioton jälkeen pallo heitetään takaisin jakajalle.



Kuva 4. Reaktiokyvyn harjoite (<https://www.youtube.com/watch?v=4lnONW0Moo>).

Ääniärsykettä käytettiin hyväksi samantyyllisissä harjoitteissa, mitä on esitetty yllä, mutta mallisuorittaja käänsi selkensä pallon jakajalle ja kääntyi vasta äänimerkistä. Äänimerkin ja kääntymisen jälkeen jakaja heitti pallon mallisuorittajalle joko suoraan ilmassa tai nilkkoja kohti. Mallisuorittajan tuli reagoida jaettuun palloon, ottaa pallon kiinni ja heittää sen takaisin jakajalle.

Yhdistettynä näkö- sekä ääniärsyke suoritettiin siten, että pallo asetettiin noin neljän metrin päähän mallisuorittajasta. Mallisuorittaja asettautui odottamaan viivalle selän takaa tulevaa äänimerkkiä, reagoi siihen, haki pallon ja heitti kiinniottajalle. Tarkoituksena harjoitteessa on reagoida mahdollisimman nopeasti äänimerkkiin, liikkua pallon luo ja heittää pallo kiinniottajalle.

9.3 Liikkumisnopeuden harjoitteet

Liikkumisnopeuden harjoitteissa tarkoituksena on liikkua palloon sekä heittää pallo mahdollisimman nopeasti kiinniottajalle. Alla on kuvattu yksi liikkumisharjoitteista

(ks. Kuva 5). Harjoitteessa mallisuorittaja asettui maahan mahalleen valmiusasentoon. Takana oleva jakaja jakoi pallon vierivänä mallisuorittajan ohitse. Mallisuorittajan tehtävänä oli reagoida välittömästi nähtyään pallo ja liikkua mahdollisimman nopeasti pallon luo kiinniottovaiheeseen. Kun pallosta saatiin ote, heitettiin se edessä olevalle kiinniottajalle.



Kuva 5. Liikkumisnopeuden harjoite (<https://www.youtube.com/watch?v=oTX4iKiw4U0>).

Toinen liikkumisnopeusharjoitteista suoritettiin pelinomaisella ajatuksella. Tässä harjoitteessa mallisuorittaja kuvitteli olevansa vaihtotilanteen etukenttäpelaaja. Mallisuorittaja heitteli kotipesässä olevan lukkarin sekä pesävahdin kanssa haluamassaan järjestyksessä. Harjoituksen tarkoituksena oli liikuttaa jalkoja mahdollisimman nopeasti, tehdä harhautusheittoja sekä pyörähdysheittoja kahden muun pelaajan kanssa.

10 POHDINTA

Pohdinnan aiheena on tuotteen arviointi, luotettavuus, eettisyys, ammatillinen kehittyminen työn aikana sekä jatkotutkimusaiheet. Työn kehittämistehtävät ja niiden pohdinta on esitelty ammatillisen kehittymisen loppuun. Pohdinnan tavoitteena on pohtia mahdollisimman monipuolisesti sekä kriittisesti aiheita.

10.1 Tuotteen arviointi

Työn lopputulos hyödyttää valmentajia, pelinjohtajia, pelaajia sekä pesäpallosta kiinnostuneita. Tämän takia tuotetta arvioitaessa koin, että parhaan palautteen saan lajin parissa työskenteleviltä, ammattitaitoisilta henkilöiltä. Tuotteen arviointi toteutettiin pesäpallossa arvostettujen ja menestyneiden valmentajien sekä pelinjohtajien sähköpostipalautteen kautta. Huotari auttoi palautteen saannissa siten, että hän oli ottanut yhteyttä haluttuihin palautteen antajiin ja pyytänyt heidän apuaan tuotteen arvioinnissa. Sähköposti lähetettiin yhteensä kuudelle henkilölle, joista kolme vastasi.

Sähköpostin alussa oli lyhyt saateviesti, jonka jälkeen olivat arviointikysymykset. Laadin arviointikysymykset mahdollisimman monipuolisesti tuotteen arvioinnin kannalta. Kysymyksiä oli yhteensä seitsemän. Kysymyksiin pyydettiin vapaamuotoinen palaute. Seuraavat kappaleet sisältävät arviointikysymykset kursivoituna sekä niistä saatu koottu palaute.

1) Tukevatko etukenttäpelaajien harjoitusvideot etukenttäpelaajan tärkeimpiä ominaisuuksia ja niiden kehittymistä (Ennakointikyky, reaktio-, liikkumis- ja räjähtävänopeus)?

Palaute: Riittävän yksinkertaisesti ja selkeästi rakennetut harjoitteet tukevat etukenttäpelaajan tarvittavia ominaisuuksia ja niiden kehittymistä.

2) Onko harjoitteet sellaisia, joita valmentaja voi hyödyntää etukenttäpelaajien ulkopeliharjoituksessa?

Palaute: Kyllä ovat. Harjoitteet ovat helppo toteuttaa myös pienissä olosuhteissa,

mikä on usealle joukkueelle arkipäivää. Tämän tyylisten harjoitteiden aloitusvaiheessa tulisi kuitenkin korostaa etäisyyksien pysymistä lyhyenä sekä suoritusvauhdin alhaisena.

3) *Mitä mieltä olet harjoitteiden sisällön laadusta?*

Palaute: Harjoitteet ovat hyviä etukenttäpelaajan perusominaisuuksia kehittäessä. Videoita pidettiin yleisesti laadukkaina sekä selkeinä. Pohdinnan aiheeksi nousi kuitenkin, että ovatko harjoitteet suunnattu enemmän junioripelaajille, sillä harjoitteet ovat yksinkertaisia. Yksittäisissä harjoitteissa huomattiin suoritusvirheitä, jotka poikkesivat videon ydinkohdista. Lisäksi reaktiokyvyn harjoite, jossa käännyttiin 180-astetta, käännökset tehtiin vain toisen kyljen kautta. Kyseisissä harjoitteissa tulisi kääntyä molemmin puolin. Videoista pohdittiin, tulisiko niihin lisätä väärällä tekniikalla tehty suoritus, jotta virheellinen suoritus olisi tunnistettavissa.

4) *Onko videot katsojaystävällisiä? Tukevatko ydinkohdat tarpeeksi videoita?*

Palaute: Harjoitusvideoiden toteutusmallia pidettiin hyvänä. Videot ovat selkeitä ja sopivan mittaisia, kuvakulmat ovat hyviä, suorituksien hidastukset sekä ydinkohdat tukevat videon kokonaisuutta. Kehityskohteenä videoihin toivottiin pidempää lukuaikaa ydinkohdille.

5) *Kenen koet hyötyvät parhaiten etukenttäpelaajien harjoitusvideoista? Miksi?*

Palaute: Tämä kysymys jakoi vastaukset kahtia. Osa tuotteen arvioijista oli sitä mieltä, että harjoitteista saavat apuvälineitä sekä valmentajat että pelaajat läpi pelaajapolun, kun taas osan mielestä harjoitteet soveltuvat juniori-ikäisille pelipaikkaan tai rooliin katsomatta. Harjoitteet koettiin olevan hyviä myös itsenäiseen harjoitteluun.

6) *Onko harjoitteista hyötyä pesäpallon lajinkehittämisen näkökulmasta? Miten?*

Palaute: Tuote koettiin olevan tärkeä lajinkehittämisen ja lajin uskottavuuden näkökulmasta. Vastaavanlaisia harjoitepankkeja toivottiin lisää, sillä ne tarjoavat harjoitusideoita ja -malleja sekä teknistä näkökulmaa harjoitteluun.

7) *Risut ja ruusut etukenttäpelaajan harjoituspankista. Vapaa sana!*

Palaute: Esiin nousi paljon jatkotutkimusaiheita, joita olen käsitellyt kohdassa 10.5. Tuotetta pidettiin selkeänä sekä hyvänä ja lopputulokseen oltiin tyytyväisiä.

10.2 Luotettavuus

Työni luotettavuutta pystyn arvioimaan siten, että sainko samanlaista tietoa erilaisista lähteistä. Jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen lopputulokseen, sitä voidaan pitää luotettavana (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 231). Käytin työni teoriaosuudessa monipuolista tietokantaa sekä asiantuntijahaastattelua. Teoriatietoa löytyi pääasiallisesti baseball-tutkimuksista, mutta myös joistakin pesäpallolaiheisista tutkimuksista ja teoksista. Nissisen haastattelu toi työhön paljon tietoa pesäpallon etukenttäpelaajan näkökulmasta, mitä ei luonnollisesti löytynyt baseball-lähteistä.

Muutamien käytettyjen lähteiden luotettavuutta voidaan toki kyseenalaistaa. Kaikkia käytettyjä lähteitä ei ole julkisessa jaossa. Esimerkiksi Paloaron materiaali on saatu henkilökohtaiseen käyttöön. Lisäksi haastattelu voidaan kyseenalaistaa, että onko haastattelussa käytetty asiantuntevaa lähdeä. Pesäpallon etukenttäpelaamisesta ei ole saatavilla tutkittua materiaalia tällä hetkellä kattavasti, joten tietämys kyseisestä aiheesta liikkuu tällä hetkellä pääsääntöisesti hiljaisena tietona. Hyödynsin työssäni Paloaron ja Nissisen tietotaitoa, koska heiltä löytyi tarvittavaa asiantuntemusta työni kannalta. Molemmat heistä ovat luoneet pitkän ja arvostetun uran pesäpallon eri osa-alueilla ja he ovat arvostettuja pesäpalloilijoiden keskuudessa. Näin ollen voidaan todeta käytössä olleen luotettavat ja ammattitaitoiset lähteet pesäpallotietämyksen näkökulmasta.

Luotettavuuden kriteerinä uskottavuus tarkoittaa, että tutkijan on tarkistettava yhtyvätkö omat ja tutkittavien käsitteellistykset ja tulkinnat. Tutkimustulosten siirrettävyys on mahdollista tietyin ehdoin ja varmuutta tutkimukseen lisätään ottamalla huomioon tutkijan ennako-oletukset. Vahvistuvuus tarkoittaa, että tehdyt tulkinnat saavat tukea samaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2000, 211 - 212.) Työn uskottavuus on hyvä, sillä omat ja tutkittavien käsitteellistykset sekä tulkinnat yhtyivät toisiinsa. Teoriaosuudessa käytetyt lähteet käsittelivät baseballia sekä pesäpalloa, joten tulee kyseenalaistaa, onko tutkimustieto siirrettävissä lajista toiseen? Baseball-aiheiset tutkimukset keskittyivät pääsääntöisesti baseballin lukkarin heittoon, mikä on pelisuorituksena erilainen kuin pesäpallon etukenttäpelaajan heitto. Baseball lukkari saa keskittyä joka heittoon rauhassa ja

tekee heittosuorituksen halutessaan, mutta pesäpallon etukenttäpelaaja joutuu tekemään heittosuorituksen aina sisäpelaajan lyötyyn palloon. Näin ollen olosuhteet heittoon eivät ole samanlaiset verrattuna näitä kahta pelaajaa.

Oikeaoppisen heittotekniikan kriteerit baseball-heitossa kuin pesäpallon heitossa ovat kuitenkin siirrettävissä, mikä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Eri tutkijoiden tulokset olivat yhtyviä. Ainoa poikkeama löytyi käsitteestä $\frac{3}{4}$ -osaa heitto, jota Nissinen poikkeavasti kutsui kolmen vartin heitoksi. Tämä ei kuitenkaan tuonut teoriaan ristiriitaa, sillä käsitteet olivat erittäin lähellä toisiaan, eikä termin tarkoituksesta voinut erehtyä. Näin ollen voidaan todeta luotettavuuden kriteerinä vahvistuvuuden olleen hyvä työssä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita (Hirsjärvi ym. 1997, 232). Raportointi tapahtui erittäin tarkasti sekä totuudenmukaisesti. Tutkimuksen eri vaiheet tulevat ilmi tekstissä ja esimerkiksi asiantuntijahaastattelu on raportoitu selkeästi ja tarkasti.

10.3 Eettisyys

Eskolan ja Suorannan mukaan (2000, 52) tutkimusaineiston kerääminen ei saa tapahtua salaa, joten tutkimukseen osallistuvilta tulee aina kysyä lupa. Lisäksi tutkimuksen idea tulee selventää esimerkiksi kirjallisen lupalomakkeen yhteydessä. Lupalomakkeessa kerrotaan lyhyesti mitä tehdään, miksi tehdään, milloin tehdään ja mihin esimerkiksi tuote tulee.

Koska videoissa käytettiin mallisuorittajia, tuli heiltä pyytää kirjallinen lupa. Lupa täytyi myös kysyä Matti Nissisen haastattelua ja nauhoitetun materiaalin käyttämistä varten. Tein lupalomakkeen (Liite 1), missä kerrottiin työn tarkoitus lyhyesti. Lupalomakkeet lähetettiin tutkimukseen osallistuville sähköpostin välityksellä. Tutkimukseen osallistuvat tahot allekirjoittivat lupalomakkeet ja lähettivät ne minulle, jotta kuvattua sekä nauhoitettua materiaalia sai hyödyntää.

Eettisyys-otsikon alle voidaan myös pohtia tasa-arvoisuutta tuotteen lopputuloksessa. Käytin tuotteeseeni kolmea eri mallisuorittajaa, joista kaksi oli poikaa ja yksi tyttö. Halusin tuotteeseeni edustamaan kumpaakin sukupuolta. Tuotteen harjoitteita lisättiin oppimisympäristöön niin nais- kuin miesedustajilta, mikä tukee mielestäni hyvin tasa-arvoisuutta.

10.4 Ammatillinen kehittyminen

Koulun laatimat oppimistavoitteet opinnäytetyön tekijälle on, että opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävässä. Lisäksi ammatillista osaamista tulee syventää TK-toiminnasta yhteistyössä prosessiin osallistuvien kanssa. Opiskelijan tulee osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana. (Opinto-opas 2014 - 2015, 53.) Lisäksi peilaten liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssien (2014) kautta, tärkeitä osa-alueita opinnäytetyöni kannalta oli liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi ja terveysosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskuntaosaaminen.

Tarkastellessa ammatillista kehittymistä kompetenssien kautta, oppiminen sekä kehittyminen ovat olleet monipuolista. Tiedollisesti sekä taidollisesti kehityin liikuntaosaamisen eli tässä tapauksessa valmentamisen näkökulmasta siten, että osaan valita etukenttäpelaajien harjoituksiin monipuolisia sekä tarkoituksenmukaisia harjoitteita. Opin myös soveltamaan etukenttäpelaajan harjoitteita halutun vasteen mukaiseksi. Tähän liittyy lisäksi pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen. Opinnäytetyön aikana saatu oppi auttaa minua tulevaisuudessa valitsemaan oikeat ja monipuoliset harjoitteet ja harjoitusmenetelmät valmennustilanteeseen. Tuotteen kuvausten aikana kiinnitin erityishuomiota mallisuorittajien oikeisiin suoritusmenetelmiin, jotta harjoitusvideoista saatiin mahdollisimman laadukas. Näin ollen koen kriittisen silmän kehittyneen samalla kun kuvasimme etukenttäpelaajan harjoituspankkiin tulevia harjoitteita.

Hyvinvoinnin ja terveystasaamisen kompetenssia voidaan peilata siten, että osaan tarvittaessa suunnitella tarkoituksenmukaisia harjoitus- sekä valmennusohjelmia etukenttäpelaajille. Terveystasaamisen näkökulmasta ohjaaminen on kehittynyt siten, että osaan tarkastella etukenttäpelaajan toimintaa ja ohjata sitä haluttuun muotoon. Esimerkiksi jos pelaajalla on jokin selvä virhe suorituksessa, osaan opastaa häntä oikeaan suoritustapaan, jotta mahdollisilta loukkaantumisilta välttyttäisiin.

Yhteiskuntaosaamisen näkökulmasta pääsin edistämään pesäpalloilijoiden asemaa yhteiskunnassa. Tuotteen lopputulos tuli valtakunnalliseen opetuskäyttöön. Tämä kompetenssi oli minulle henkilökohtaisesti tärkeässä roolissa, sillä haluan olla mukana kehittämässä tulevaisuuden pesäpalloilijoiden harjoitusmahdollisuuksia. Koen tehneeni tärkeän tuotteen pesäpallon lajinkehittämistyölle.

Useiden tietokantojen selaaminen oli välillä puuduttavaa ja koen sen olleen suurin työllistäjä opinnäytetyöprosessin aikana. Koen sen olleen oppimisen kannalta minulle isossa roolissa. Pesäpallosta kertovan kirjallisuuden etsiminen oli haastavaa, koska kattavaa ja tuoretta lajiansalyysia ei lajin parista löydy. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsi tutustumaan useisiin eri tietokantoihin ja varsinkin internetistä löytyvät tietokannat toivat minulle uutta oppia. Kehityin tietokantojen käytössä sekä oleellisen tiedon löytämisessä opinnäytetyöprosessin aikana. Opin myös tutki-
maan eri lähteitä kriittisesti.

Työn kehittämistehtävät olivat seuraavat: 1) Mitä ominaisuuksia pesäpallon etukenttäpelaaja tarvitsee; 2) Onko heittotekniikalla merkitystä etukenttäpelaajan näkökulmasta; ja 3) Millainen lajivoimaharjoittelu tukee etukenttäpelaamista? Koen, että nämä kysymykset avustivat minua ammatillisessa kehittämisessä, sillä ne ohjasivat huomiotani työn aikana. Pesäpallon etukenttäpelaajan ominaisuudet ovat löydettävissä kokonaissuoritusta, esimerkiksi näpyn hakua ja heittoa tarkastellessa. Ominaisuudet ovat ennakointikyky, reaktionopeus, liikkumisnopeus ja räjähtävänopeus. Etukenttäpelaajan näkökulmasta heittotekniikalla on merkitystä siten, että $\frac{3}{4}$ -osaa heitto ja sivukädenheitto tuottavat ajallista etua heittosuoritukseen. Ristiriitaa tuottaa se, että yliolanheitto on olkapään rakenteille paras heittotyyli. Etukenttäpelaamista tukeva lajivoimaharjoittelu tulee koostaa kokonaisvaltai-

sesti, jotta se tukee lajissa tarvittavia liikemalleja. Etukenttäpelaajan lajivoimaharjoitteluun kuuluvat käden vastavaikuttajalihaksien kehittäminen, käden väsyttämisharjoitteet sekä loikka- ja hyppyharjoitteet. Tähän kysymykseen olisi voinut löytää vielä kattavamman listan harjoitteista, mutta työmäärä olisi noussut silloin liian korkeaksi. Koen kehittämistehtävien olleen oleellisia ja tärkeitä ammatillisen kehittymisen näkökulmasta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että ammatillinen kehitys oli monipuolista. Ennen opinnäytetyöprosessia minulla oli suuripiirteinen tietotaito aihetta kohtaan. Opinnäytetyöprosessi toi syvyyttä ja näkökulmaa pesäpalloiluun kohtaan, mikä näkyy ammatillisessa kehittämisessä. Koen ammattitaitoni kehittyneen laajasti opinnäytetyöprosessin aikana.

10.5 Jatkotutkimusaiheet

Koska työssäni käsiteltiin pesäpallon etukenttäpelaajan ominaisuuksia sekä erilaisia heittotyylejä, hyvä jatkotutkimusaihe työstäni voisi liittyä näiden ominaisuuksien sekä tekniikoiden numeraalisiin tutkimuksiin. Aiheena voisi olla esimerkiksi etukenttäpelaajan erilaisten tilanteiden tutkiminen pelitilanteessa ja esimerkiksi erilaisten heittotyylien vaikuttaminen heitonopeuteen tai tehokkuuteen. Mielenkiintoista olisi tehdä aiheesta etukenttäpelaajan analyysi, mikä tutkisi tehokkaimpia etukenttäpelaajan suoritusmalleja erilaisissa tilanteissa.

Koska etukenttäpelaajille ei löydy testipatteristoa eri ominaisuuksien mittaamiseen, voisi jatkotutkimusaihe liittyä pesäpallon etukenttäpelaajan testipatteriston tekemiseen. Testipatteristoon voisi tehdä eri ominaisuuksia mittaavia testejä, jotka ovat mahdollisimman lähellä etukenttäpelaajan liikemalleja. Toisin sanoen jatkotutkimuksena olisi tuottaa etukenttäpelaajan pelinomainen testipatteristo.

Lisäksi pohdin jatkotutkimusaiheeksi tuotteistettua etukenttäpelaajien training-campia eli harjoitusleiriä. Vuokatti-Ruka Urheilukatemia (2015) järjestää yläasteikäisille eri lajien leirityksiä. Tällä hetkellä pesäpalloliijoilla on mahdollisuus hakea yleispesis- tai lukkarileirille. Näin ollen seuraavaksi voisi kehittää etukenttäpelaajien leirityksen, joka keskittyisi täysin etukenttäpelaamiseen.

Tuotteen arvioinnin yhteydessä nousi esiin muutamia jatkokehitysaiheita. Tuotetta voitaisiin jatkaa tekemällä haastavampi etukenttäpelaajien harjoituspankki, missä harjoitteiden vaikeusastetta nostettaisiin. Haastavuutta harjoitusvideoihin voisi lisätä esimerkiksi tekemällä suoritukset suoraan lyönnistä, käyttämällä useita palloja ja mallisuorittajan olemalla silmät kiinni lähtövaiheessa. Nämä haastavuuden lisäykset antaisivat mahdollisuuden kehittää muun muassa pelinlukutaitoa ja päätöksentekoa. Lisäksi toivottiin, että sivustolle voitaisiin tuottaa videoita, jotka ovat otettu suoraan pelitilanteesta huippu etukenttäpelaajan tekemänä.

LÄHTEET

Ahonen, J., Lahtinen T., Pogliani, G., Saarinen, H., Sandström, M., Suovanen, J., Vanninen, V., Wirhed, R., Savolainen, H. & Oikarinen L. 1998. Kehon rakenne, toiminta ja lihahuolto. VK-Kustannus. Jyväskylä.

Audiffren, M., Tomporowski, P.D. & Zagrodnik J. 2008. Acute aerobic exercise and information processing: Energizing motor processes during a choice reaction time task. Elsevier. 129: 410 - 419.

<http://202.114.89.42/resource/pdf/2199.pdf>.

Der, G. & Deary I.J. 2006. Age and Sex Differences in Reaction Time in Adulthood: Results From the United Kingdom Health and Lifestyle Survey. 21(1): 62 - 73.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16594792>.

Eskola, J. & Suoranta J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus.

Etukenttäharjoitukset. 2015. Viitattu 26.11.2015.

<http://www.pesisvalmennus.fi/Lajitaito/Ulkopeli/Etukentt%C3%A4harjoitukset>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hyttinen, P. Pesäpalloliigan voimaharjoittelu. Lajinkehittämistyö. Pesäpalloliitto. Viitattu 19.10.2015.

<http://www.pesis.fi/koulutus/lajinkehittamistyot/2003-2005/>.

Introduction to the game. Pesäpalloliitto. n. d. Viitattu 19.10.2015.

http://www.pesis.fi/pesapalloliitto/international_site/introduction/.

Korhonen, M. 2004. Nopeus. ResearchGate.

http://www.researchgate.net/profile/Marko_Korhonen2/publication/267747776_Nopeus/links/5458dee40cf2bccc4912aac3.pdf.

Lauri Pihkala ABC. Pesäpalloliitto. n. d. Viitattu 19.10.2015.

http://www.pesis.fi/pesapalloliitto/historia/lauri_pihkala_abc/.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. 2014. Kompetenssit. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

<http://kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2014>.

MacWilliams, B.A., Choi, T., Perezous, M.K., Chao, E.Y.S. & McFarland, E.G. 1998. Characteristic Ground-Reaction Forces in Baseball Pitching. The American journal of sports medicine. 26(1): 66 - 71.

http://www.researchgate.net/profile/Bruce_MacWilliams/publication/13757301_Characteristic_ground-reaction_forces_in_baseball_pitching/links/02bfe51255c9bf03e4000000.pdf.

Mero, A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. 2007. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus. Jyväskylä.

- Nissinen, M. 2015. Pesäpallon asiantuntija. Haastattelu 31.3.2015.
- Nissinen, M. 1998. Perusheittotekniikan avainkohdat. Henkilökohtaiset muistiinpanot. Sotkamon pesislukio.
- Opinto-opas. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2014 - 2015. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
<http://kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>.
- Paloaro, A. 2009. Heiton tekniikka ja heittovoiman kehittäminen. Viinijärven Urheilijat.
- Peltokallio, P. 2003. Tyypilliset urheiluvammat osa 2. VK-Kustannus. Vammala.
- Pesiskoulu. Pesiksen kenttäkaaviot. 2000. Viitattu 4.11.2015.
<http://www.tyy-pesis.org/pesiskoulu/kentta.htm>.
- Pesiskoulu. Sisäpelitaktiikka. 2000. Viitattu 18.11.2015.
<http://www.tyy-pesis.org/pesiskoulu/sisapeli.htm>.
- Pesisvalmennus.fi. 2015. Pesäpalloliitto. Viitattu 26.11.2015.
<http://www.pesisvalmennus.fi/#>
- Pesäpalloliitto. 2015. Pelisäännöt, Pesäpallon perusteos. Viitattu 19.10.2015.
<http://pesis-fi-bin.directo.fi/@Bin/a657c671bb60e343d968298c3ab88dca/1445236250/application/pdf/160393/Pes%C3%A4pallon%20pelis%C3%A4nn%C3%A4nn%C3%B6t%2031671.pdf>.
- Pesäpalloliitto ry. 2003. Pesäpallon säännöt. Oy UNIPress Ab.
- Pesäpalloliiton toiminnan esittely. n. d. Pesäpalloliitto. Viitattu 29.10.2015.
<http://www.pesis.fi/pesapalloliitto/materiaalisalkku/>.
- Reinold, M.M., Gill, T.J., Wilk, K.E. & Andrews, J.R. 2010. Current concepts in the evaluation and treatment of the shoulder in overhead throwing athletes, part 2: injury prevention and treatment. Sports health. 2(2): 101 - 15. Boston.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3445082/>.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus. Keuruu.
- Smyth, I. 1995. Baseball and softball – The skills of the game. The Crowood Press. Ramsbury.
- Toimintasäännöt. 2008. Suomen Pesäpalloliitto ry. Viitattu 29.10.2015.
<http://www.pesis.fi/pesapalloliitto/toiminta/>.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus. Jyväskylä.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. 2015. Viitattu 17.11.2015.
<http://www.vuokattirukaurheiluakatemia.fi/Urheiluakatemia/Valmen-nus#.VksTx79D75t>.

Whiteley, R. 2007. Baseball throwing mechanics as they relate to pathology and performance – A review. Journal of Sports Science and Medicine. 6: 1 - 20. Australia.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3778685/>.

Youtube. Pesisvalmennus. Ulkopeli: Etukenttäharjoitus. Viitattu 24.11.2015.
<https://www.youtube.com/watch?v=z14TLH3GbtMv>.
<https://www.youtube.com/watch?v=4ln0NW0Moo0>.
<https://www.youtube.com/watch?v=oTX4iKiw4U0>

LIITTEET

LUPA

HYVÄ TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJA

Teen opinnäytetyötä Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöni aihe on Pesäpallon etukenttäpelaajan ominaisuudet, heittotekniikka ja lajivoimaharjoittelu – Oppimisympäristö pesisvalmennus.fi. Opinnäyte on tuotteistettu ja tuotteeni on etukenttäpelaajien materiaali-pankki pesisvalmennus.fi sivustolle.

Mitä ja miten tutkitaan?

Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa sisältöä etukenttäpelaajien harjoituspankkiin. Työn tarkoituksena on myös olla osa lajinkehittämistyötä, mistä hyötyy pesäpallon pelaajat, valmentajat sekä pelinjohtajat.

Tavoitteena on luoda tarkoituksenmukainen etukenttäpelaajien harjoituspankki sivustolle pesisvalmennus.fi, jonka avulla pelaajien pelipaikkakohtaisia ominaisuuksia voidaan kehittää. Valtakunnallisesti työn suurena tavoitteena on pyrkiä parantamaan pesäpalloliijoiden mahdollisuuksia pelipaikkakohtaisessa harjoittelussa, jotta harjoittelu tukisi mahdollisimman hyvin lajin ja pelipaikan vaatimia ominaisuuksia.

Tieto tutkimukseen kerätään aiempien tutkimuksien sekä pesäpallovaikuttajien tietopohjan avulla haastattelemalla. Asiantuntijahaastattelussa pyritään syventämään tietoa etukenttäpelaajien ominaisuuksista sekä toiminnasta. Tuotteen materiaali tuotetaan pesäpallon etukenttäpelaajien avustuksella.

Tietosuoja

Kaikki tutkimukseen liittyvä tapahtuu luottamuksellisesti, tuotteen mallisuorittajia ei mainita nimillä tutkimuksessa ja tutkimusaineistoa säilytetään huolella. Kerätty tieto käsitellään laadullisin menetelmin. Tuote raportoidaan siten, etteivät mallisuorittajat ole niistä tunnistettavissa. Asiantuntijahaastattelussa annettu materiaali käsitellään raportoinnissa lähteen omalla nimellä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydän suostumustanne oheisella lomakkeella. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja tutkimuksesta ja vastaan kysymyksiinne mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Laura Määttä

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä Pesäpallon etukenttäpelaajan ominaisuudet, heit-
totekniikka ja lajivoimaharjoittelu – Oppimisympäristö pesisvalmennus.fi. Olen tietoinen siitä,
että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa
ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Ymmärrän, että antamani vastauksia käsitellään ehdottomasti luottamuksellisesti. Tulokset ra-
portoidaan luottamuksellisesti. Osallistun vapaaehtoisesti tutkimukseen ymmärtäen, etteivät
tutkimuksen tekijät luovuta henkilökohtaisia vastauksiani kenellekään ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____