



Turku-Pesis ry

SEURATIEDOTE



toukokuu 2015

Aurinkoista toukokuun loppua ja mukavaa kesäloman alkua kaikille koululaisille! Tässä toukokuinen Seuratiedote, antoisia lukuhetkiä!

Sirkka Nieminen – Taustatyön taituri

Kuten kaikista seuroista, myös Turku-Pesiksestä löytyy otsikoiden ja valokeilojen takana pysytteleviä taustahenkilöitä, joiden arvo seuratyössä jää liian usein huomiotta. Yksi heistä on Sirkka Nieminen, Turku-Pesiksen taustalla jo vuosia häärinyt monitoimimainen.

Mutta mistä monipuolinen motivaatio löytyy vuosi vuoden jälkeen, ja mistä se juontaa juurensa? ”Turkuun muutettuumme aloitin aika pian huolinta- ja kuljetusalalla työt. Alaa tunsin juuri sen verran, että kotona oli isällä kuorma-auto ja merkitsin lankapuhelimessa vihkoon tulevia töitä. Tänä päivänä teen yhä sitä samaa työtä.”, Sirkka aloittaa hymyssä suin. Eikä työnkuva siviilissä suinkaan rajoitu pelkkään puhelimen paineluun.

”Suunnittelen vientikuormat ja niiden reitit, hankin paluukuormat niihin Suomeen päin, teen tarjouksia paikasta a paikkaan b ja koen tekeväni todella itsenäistä työtä. Nykyisin vain ei tarvita enää lankapuhelinta vaan käytössä ovat erilaiset rahtipörssit ja sähköposti. Puhun saksaa koko päivän ja usein myös englantia.”, nainen listaa. Sirkka viihtyy työssään, ja nopea läpileikkaus siviiliammattiin auttaa ymmärtämään myös miksi Nieminen viihtyy niin hyvin myös pesäpallon taustatöissä. ”Viihdyn työssäni todella paljon enkä varmaan vieläkään vaihtaisi alaa. Jokainen päivä on erilainen ja stressinsietokyky on vain kasvanut vuosien mittaan. Olen aina ollut ahkera ja tunnollinen työssäni ja asiakkaileni olen aina rehellinen ja suora, minkä olen huomannut tuottavan tulosta.”, Sirkka kertoo siviiliammattinsa ominaisuuksia.

Tämän jälkeen ymmärrämme ehkä taas hieman enemmän pesispersoonasta nimeltä Sirkka Nieminen. Sama järjestelmällisyys ja itsenäisyys leimaavat Sirkan toimintaa myös seuratyössä Turku-Pesiksen parissa. Perheestä löytyy jopa

Kuka?

...

Nimi: Sirkka Nieminen

Ikä: 50 ja risat

Ammatti: liikenteenhoitaja

Koulutus: merkonomi

Harrastukset: lentopallo ja rantalentis, kävely, pyöräily ja kaikenlainen mikä liittyy pesikseen

Motto: Työ palkitsee tekijänsä.
Reiluus ja rehellisyys + hyvät ystävät kantavat pitkälle elämässä.



superpesiskokemusta, mutta Sirkka itse on tyytynyt keskittämään pesäpalloilulliset osaamisensa kentän sijaan hallinnollisiin asioihin. "Pesäpalloa on pelannut vain koulussa ja parina kesänä käynyt silloin tällöin harrastepesiksessä. Eniten olen pesäpallosta oppinut tyttöjeni kautta. Vanhempi tytär Anu meni pesiskouluun 11-12 vuotiaana ja silloin löysin itsenikin ensimmäisiä kertoja Kupittaalta katsomosta. Ensimmäinen todella kouluttava pesiskokemus oli Anun peli Köyliössä jolloin pelattiin peliä aina 3. kotiutuslyöntikilpailuun asti ja peli kesti noin 2,5 tuntia. Silloin arvelin, että jaksakohan tätä edes seurata.", Sirkka naurahtaa! Toisin kuitenkin kävi, sillä Anun pelejä pikkusiskona seurannut Emma jatkaa uraansa yhä, ja Sirkka itse on tempautunut mukaan seuratyön saloihin. "Anu lopetti pelailunsa noin 15-vuotiaana, mutta Emma on edennyt todella hyvällä menestyksellä aloittaen naisten pelit 15-vuotiaana ja nyt 8 vuotta myöhemmin pelaa Jyväskylän Kirittäriässä naisten superpesistä.", Nieminen taustoittaa.

Joukkueenjohtoa ja juhlamokkaa

Vaikka pesäpallo alun perin kouluttikin Sirkan salakavalasti tyttöjen kautta, on siitä muodostunut naiselle varsinainen tilkkutäkki vapaa-ajan työmaaksi. "Aika monta vuotta onnistuin lentopalloilun ohella kiertelemään monenlaiset velvollisuudet ja tehtävät pesiksen parissa. Olinhan omassa lajissani ollut aina se talkoolainen ja muiden innostaja, kirjuri tai mitä milloinkin oli tehtävänä. Vasta Emmen ollessa D-ikäinen tartuin joukkueenjohtajan tehtäviin, jatkoin C-ikäisissä ja sitten jossain vaiheessa minulle siirtyi naisten Superpesiksen joukkueenjohtajan pesti viiden vuoden ajaksi. Nyt kun Superin pelit päättyivät ainakin toistaiseksi Turussa, niin sain jäähdytellä keskittyen enemmän muihin Turku-Pesiksen tehtäviin ja ehdin tekemään vapaa-aikana vähän muutakin.", Sirkkaa kertaakaan. Paljon kevyemmällä kaasulla ei Sirkka silti pesäpallohommissakaan mukana ole, sillä tehtävälistassa on edelleen ranskalaisia viivoja monikoksi asti. "Nykyisin päivitän kenttä- ja salivuorovaroituksia ja olen yhteyshenkilönä Liikuntapalvelukeskukseen päin. Toiminnanjohtaja Helin apuna myös pyrin tekemään sitä mitä tarvitaan. Kesällä olen pesäpallokentän kioskivastaavana ja hoidan sitä yhdessä Tuuli Janssonin kanssa. Kioskin hoitaminen on tosi mukavaa ja pidän siitä, että saan olla näin pelaajia ja kaikkia tapahtumia lähellä. Onpa suurin osa ostajistakin jo vanhoja tuttuja!", nainen hymyilee.

Sirkasta näkee että nainen osaa aidosti olla muiden puolesta iloinen ja onnellinen. Suurimmat hyvänolon- ja onnistumisen tunteetkin pesäpallon parissa on saavutettu juuri tätä kaavaa käyttäen. "Pesäpallon parissa on varmaankin jännittävimmät hetket koettu Emmen kautta. Ensimmäiset junnujen ja miksi ei myös aikuisten Itä-Länsi pelit aiheuttivat aika hurjia sydämentykytyksiä. Samoin nyt kun hän pelaa mitaleista Superissa niin loppuottelut ovat olleet todella jännittäviä. Silti ehkä hellyttävimpiä hetkiä olivat ne ensimmäiset pesispelit, jolloin housut ulottuivat nilkkoihin ja paita roikkui vielä polviin asti, mutta innostus näkyi kilometrin päähän!", Sirkka muistelee. "Olen ollut kahden viimeisen nuorisoleirin ja niiden välillä olleen alueleirin talkoopäällikkönä, jolloin omista pesis-saavutuksista mieleen ovat jääneet isot leirit ja niissä talkoovastaavan tehtävät. Silloin kun leirille on saatu tarpeeksi talkoolaisia ja saadaan leirin onnistumisesta kiitosta niin kyllä se lämmittää. Erittäin isoja kokemuksia olivat myös Superin aikana järjestettävät pelit. Joka kerta oli yhtä jännittävää nähdä paljon katsojia aurinkoisella Kupittaalta ja todeta ottelutapahtuman onnistuneen. Sykähdyttävää oli myös kuinka meiltä seurasta löytyi aina tekijöitä niin leireille kuin tällaisiin isoihin ottelutapahtumiin!", Nieminen kiittelee.

Sirkka odottaa jo innolla tulevaa kesää, ja toivottaakin kaikki tervetulleeksi Kupittaille nauttimaan lajista ja ympäristöstä. "Henkilökohtaisesti odotan, että katsojat osaisivat tulla Kupittaille sankoin joukoin.

Millä saataisiin myös kaikki pelaajien isät ja äidit tulemaan kentälle koko perheen voimin katsomaan pelejä. Jos eteenpäin katsoo, niin en muutaman vuoden jaksolla vielä näe kovinkaan isoa muutosta roolissani pesiksen parissa, jos se minusta on kiinni. Kymmenen vuoden päästä toivon, että voin päästä heittelemään pesäpalloa lapsenlapseni kanssa. Melko varmasti minut löytää vähintäänkin katsomosta vuosienkin päästä!”. Sirkka onkin hyvä esimerkki niille jotka pohtivat rooliaan pesäpallon parissa. Aina ei tarvitse olla kentällä lyömässä juoksua tai ottamassa syöksykoppia, vaan lajin parista löytyy kokemuksia aivan jokaiselle ja jokaisesta roolista. ”Seuratyö ja talkootyö, samoin kuin lajissa mukana oleminen tavalla tai toisella luo yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja itselle tulee sellainen tunne, että kuuluu jonnekin ja on hyödyksi tai iloksi tekemällä oman osuutensa.”, Sirkka kiteyttää.

Lopuksi nainen kertoo vielä oman näkemyksensä siitä miksi Turku-Pesis on hyvä valinta kotiseuraksi nyt ja tulevaisuudessa. ”Turku-Pesis on kehittynyt ja innostava seura. Seuran johto on uudistunut mikä on hyvä asia ja myös joukkueiden taustahenkilöt ovat tällä hetkellä erittäin innostuneita ja vastuuntuntoisia. Tästä on pakko seurata vain hyvää, eli pelaajamäärät ovat kasvussa ja toivottavasti saadaan harrastajia myös tyttöpesiksen puolelle!”, Sirkka toivoo aidosti innoissaan. Haastattelun lopuksi ilmoille heitetään vielä pureva slogan: ”Tule Kupittaan, siellä olet hyvässä seurassa!”, nainen huikkaa hymyssä suin ja jatkaa matkaansa työn touhuihin!

Tervetuloa mukaan aikuisten harrastepesikseen!

Harrastepesis on karismaattista kuntoliikuntaa iloisessa ja rennossa seurassa toukokuusta syyskuulle. Kerrat sisältävät ohjatusti pesäpallon perusteita ja harjoittelua, rentoa pelaamista sekä toimintaa mukavien pelikavereiden kera. Pesisvälineet löytyvät kentältä järjestäjän puolesta, mutta voit halutessasi ottaa mukaan myös omat pesisvälineesi. Toimintaan voi tulla mukaan koko kesän ajan. Aikuisten harrastepesis on tarkoitettu yli 18- vuotiaille miehille ja naisille ja sitä järjestetään Turussa ja Kaarinassa 4.5.-27.8.2015

Turku:

Luolavuori (Vinterin puisto) (Lylyntie 40)

TI klo 17.30-19.30 Seka-Pesis

Kupittaan pesäpallostadion (Lemminkäisenkatu 11)

TO klo 17.30-19.30 Seka-Pesis

Kaarina:

Kultaanummi (Vempeleenkatu 3)

MA klo 17.30-19.30 Seka-Pesis



Alueleiri laitilassa kokoaa ennätysmäärän joukkueita

Hämeen, Satakunnan ja Varsinais-Suomen yhteistä alueleiriä pelataan 5.-7.6. Laitilassa peräti 73 joukkueen voimin. Suuren joukkuemäärän vuoksi leiri tulee näkymään ja kuulumaan Laitilan katukuvassa. Leirillä tullaan pelaamaan 12 kentällä ja varakenttiäkin vielä löytyy. Leirillä tullaan pelaamaan pelejä enemmän kuin yhdelläkään aiemmalla alueleirillä.

Turku-Pesikseltä alueleirillä on edustus D- ja E-ikäisissä pojissa. D-poikien sarjassa mukana ovat Turku, Ulvila Punainen ja Keltainen, Köyliö, Espoo, Manse, Ruovesi, Pöytyä Valkoinen ja Punainen, Eurajoki, Kankaanpää, Pomarkku ja Mynämäki. E-pojissa taitojaan mittaavat Eurajoki, Ulvila, Pomarkku, Kankaanpää, Ruovesi, Loimaa ja Turku. Joukkueita on paljon, tuomareita kaivataan lisää. Leirille otetaan 50 nuorisotuomaria ilmoittautumisjärjestyksessä.



Etenijä

Tulevien viikkojen ajan Turku-Pesiksen sivuilla puretaan pesäpallon olemusta lajin eri roolien kautta. Vahvasti roolipeliksi leimautuneesta kansallispelistämme löytyy suuri kirjo eri rooleja niin mailan varresta kuin ulkopelissä räpylä kädessäkin. Juttusarja starttaa kärkietenijöistä, jotka kertovat lyhyesti omasta roolistaan ja jakavat ajatuksiaan pesäpallon etenijän roolista. Haastateltaviksi istahtivat suomensarjan miehet Petri Hännikäinen ja Sami Moisander, naisten suomensarjan Tiia Ahonen sekä C-poikien Veikka Teriö.

Kärkietenijän rooli vaikuttaa ensisilmäyksellä yksinkertaiselta. Kärjistettynä tehtävänä on liikkua pesänvälit palloa nopeammin, joten lajin evoluutiossa etenijöille on kehittynyt tietty ominaisprofiili. Räjähtävyys, nopeuskestävyys, röyhkeys... siinä muutamia yleisesti tunnustettuja ominaisuuksia. Vaikka nopeat jalat ovat luontainen lähtökohta, ei etenijän roolia voi yksinkertaistaa aivan näin tiivistetysti. Nopeimmistakaan jaloista ei ole iloa joukkueelle, mikäli niitä ei onnistuta saamaan kotipesästä eteenpäin. Tässä kohtaa esiin nousevat kärkietenijöille tyypilliset lyöntiratkaisut, sekä teknisesti että taktisesti.

"Etenkin miespuolella on vuosien vierieessä alettu lyömään paljon kentällemenolyöntejä pystymailalla. Sarjatasen noustessa myös pomppu on yleisesti käytetty kentällemenolyönti.", tietää kokenut Turku-Pesis –legenda, etenijän roolissa lähes koko uransa viettänyt Karjukapteeni Petri Hännikäinen. Kärkietenijöille ominaista ovat myös hyvät lyhyet lyönnit, joita käytetään lähes yhtä yleisesti. Tällä kaudella miesten suomensarjassa numerolla 1 esiintynyt Sami Moisander nimeää lyöntiratkaisujen ohelle muutaman tärkeän ominaisuuden. "Kentällemenossa röyhkeys on avainasemassa. Hieman keskinkertaisempikin lyönti riittää mikäli jalat ja pää toimivat kiitettävästi.", Sami valottaa. Pesiltä lähtöihin liittyy sama röyhkeys ja omien rajojen etsiminen. "Pesiltä lähdöt ovat oleellisessa osassa etenemistä. Kärjen takana huonosta lähdöstä saa vielä vähän anteeksi, mutta kärkietenijänä jokainen lukkarilta ryöstetty sentti ratkaisee.", Moisander linjaa. Naispesäpalloon pätevät pitkälti samat

lainalaisuudet kuin miehilläkin, mutta lyhemmät pesänvälit korostuvat tietyissä tilanteissa. Naisten superpesiksessäkin näkee usein kuinka kakkos-kolmosväli vaihdetaan taktisella hudilla, josta lukkarin on käytännössä mahdoton polttaa parhaita etenijöitä. Tässä kohtaa pesiltä lähdöt korostuvat entisestään. "Kentälle pääseminen on se ensimmäinen asia joka täytyy hio kuntoon ikäluokasta ja sarjatasosta riippumatta. Sen jälkeen kaikki on kärjistettynä omista jaloista ja päästä kiinni.", pyörittelee Turku-Pesiksen naisten suomensarjajoukkueen kärkietenijä Tiia Ahonen. "Etenkin kakkos tilanteessa on naisten sarjoissa valtava merkitys kärkkymisellä ja pesältä lähdöllä.", Ahonen kertoo.

Junioritasolla, ja etenkin mitä nuoremmista junioreista on kysymys, fyysiset ominaisuudet korostuvat. Liikkuvuus, nopeus ja peliäly eli lajin ymmärtäminen ovat yhdistelmä jolla pystytään nuoremmissa junioreissa dominoimaan peliä yksilötasolla. Aikuisiällä fyysiset erot tasoittuvat ja roolitus on isossa roolissa. Etenkin poikapuolella murrosiän kynnyksellä painivissa D-C- ja B-junioreissa fyysiset ominaisuudet kehittyvät räjähdysmäisesti. Juuri näissä ikäluokissa kärkietijät kehittyvät sille tasolle, että osa heistä pelaa jo miesten otteluita samassa roolissa. Upeasti kautensa alottanut Turku-Pesiksen C-poikajoukkue on juuri tässä iässä, ja kärkietenijä Veikka Teriö tiedostaa mistä hyvä etenijä on tehty. "Nopeus tietenkin ensisijainen ominaisuus, mutta C-junioreissa pelataan vielä naisten kentällä, joten täytyy osata lähteä myös pesiltä. Lyhyemmät pesänvälit antavat kärkimiehille paljon enemmän vaihtoehtoja niin kentällemenossa kuin etenemisessäkin.", tietää miesten maakuntasarjaakin pelannut Teriö.

Loikkia ja juoksusuoria

Kärkietenijän harjoittelu koostuu normaalin lajiharjoittelun ohella fysiikkaharjoituksista. Mitä korkeammalle sarjatasolle mennään, sitä tutummaksi käyvät aidat, kuminauhat, juoksusuorat ja loikkatreenit. Pesäpallon juoksusuoritus koostuu useasti toistuvista noin 30 metrin maksimivauhtisista vedoista, joten nopeuskestävyys nousee isoon osaan. Etenijältä vaaditaan maksimitason juoksusuoritusta noin kahden tunnin, kahdeksan vuoroparin ja parhaimmillaan kymmenten toistojen ajan. Ei riitä että juoksu kulkee kaksi ensimmäistä pesän väliä, vaan suorituskyyky on ylläpidettävä vuoroparista, ottelusta ja kaudesta toiseen. Tätä tukemaan fysiikkaharjoittelu on erittäin suuressa osassa huippuetenijäksi kehittymistä. "Ketteryys, kimmoisuus ja keskivartalon lihakset. Siinä on peruspaketti minkä tulee olla kunnossa, myöhemmin voimaharjoittelu lisäämään tehoja!", opastaa Petri Hännikäinen. Tiia Ahonen ohjeistaa nuoria myös venyttelyn ja ylläpitävän harjoittelun suuntaan. "Lihashuolto on tärkeä ja helppo oma-aloitteisesti toteutettava perusasia. Etenkin etenijäksi haluavalla nuorella venyttely ja sitä kautta tulevat ominaisuudet liikkuvuuteen ja kimmoisuuteen ovat avainasemassa!". Sami Moisander on fysiikkaharjoittelusta samoilla linjoilla. "Voima ei ole kaikki kaikessa, sen näkee jo katsoessaan esimerkiksi superpesiksen kärkietenijöitä. Vaikka niillä miehillä ruutia on takana varmasti riittämiin, on liikkuvuus ja räjähtävyys kuitenkin etenkin pesäpalloilijalle nopeuden lähde.", Sami kiteyttää.

Korvien välistä kantapäihin

Etenijäksi seuloontuvat usein juniorijoukkueissa luontaisesti juoksunopeimmat pelurit. Kuten edelläkin on todettu, lopullinen fyysinen kehitys tapahtuu kuitenkin vasta murrosiässä, joten nuoremmissa junioreissa on tärkeää hio lajitietoa ja ymmärrystä kuntoon. "Kun pelaaja ymmärtää lajin, on muita ominaisuuksia helppo kehittää sen ympärillä. Fysiikka kehittyy toistoilla, mutta korvien väliä ei ole yhtä yksinkertaista lähteä muokkaamaan.", tietää itsekin juniorivalmentajana toimiva Petri Hännikäinen.

Mieheltä löytyy myös konkreettisia neuvoja nuorille etenijälupauksille. "Treenaa itsellesi kolme parasta kentällemenolyöntiä ja hio niitä vahvuuksia jatkuvasti paremmaksi. Itseluottamus ja halu mennä eteenpäin ovat ratkaisevassa asemassa. Myös Tiia Ahonen on samoilla linjoilla. "Kun tietää oman roolinsa, on sitä helpompaa kehittää. Etenijälle nopeus löytyy juoksutreeneistä, mutta fiksut ratkaisut mailan varressa ovat myös yhtä suuri osa peliä.", Ahonen pohtii. Värikkäänä persoonana Kupittaalla tuntemaan opittu Veikka Teriökin korostaa henkisiä ominaisuuksia. "Kentälle täytyy haluta, ja etenkin kärkietenijälle röyhkeys etenemisessä on tärkeää.", Veikka summaa.

Kaiken kaikkiaan kärkietenijän rooliin kuuluu paljon eri osa-alueita, jotka eivät välttämättä suurelle yleisölle katsomoon asti näy. Eikä sovi unohtaa että etenijöiden onnistumisen edellytyksenä on muu joukkue, ensisijaisesti vaihtolyöjät, joita käsitellään juttusarjan seuraavassa osassa.

Tulevia tapahtumia:

1.-12.6.	Pesiskoulut
15.6.	Pesiskouluturnaus, Kupittaa
5.-7.6.	Alueleiri, Laitila
26.-28.6.	Itä-Länsi, Hyvinkää
28.6.-3.7.	Tenavaleiri, Siilinjärvi
6.-11.7.	Suurleiri, Jyväskylä
21.-24.7.	Naperoleiri, Ruovesi
26.-31.7.	Nuorisoleiri, Oulu
29.-30.8.	C-aluejoukkueiden turnaus, Tampere
5.-6.9.	Lady-Pesis turnaus, Turku
3.-4.10.	V-S Pesiksen Palkintogaalaristeily

**PALJON ONNEA KAIKILLE
VALMISTUVILLE JA ILOISTA
KESÄLOMAA KAIKILLE
KOULULAISILLE!**



TYKKÄÄ MEISTÄ:

www.facebook.com/turkupesis (pääseura)

www.facebook.com/kupittaankarjut (miesjoukkue)

www.facebook.com/kupittaankoppijokerit (naisjoukkue)

