



Kehittävän alkuverryttelyn palikat

Kati Pasanen

6.5.2008

Mitä huomioin alkuverryttelyn suunnittelussa?



- **Tulevan harjoituksen sisältö**
 - Työskentelyyn osallistuvat lihakset, lihastyötavat, nivelkulmat, liikesuunnat, liikenopeudet...
- **Harjoitusjakson painopistealueet ja harjoitusviikon rakenne / harjoitusten sisältö**
 - Kehitettävät ominaisuudet, ylläpidettävät ominaisuudet, palautumisen edistäminen...
- **Yksilölliset tekijät**
 - Urheilijan kyvyt ja kunto, ikä ja sukupuoli, vammariskit...
- **Käytettävissä olevat tilat ja varusteet sekä ryhmän koko**

Lämmittelyt ennen salibandyn lajiharjoitusta



Lajin luonne?

Lajille tyypillistä:

- Juokseminen eri suuntiin
- Nopeat suunnanmuutokset
- Vartalon kiertoliikkeet
- Paino usein yhden jalan varassa
- Matala peliasento
- Vetojen peitot
- Peliosuoksissa kontaktitilanteita

Miten huomioon?

Verryttelyn sisältö:

- esim. juoksutekniikkaharjoitteet, ketteryysradat
- esim. pysähdys- ja suunnanmuutosharjoitteet
- esim. toiminnalliset voimaharjoitteet
- esim. yhden jalan voima- ja hyppelyharjoitteet
- esim. harjoitteet valmiusasennossa / peliasennossa
- esim. maltilliset askelkykyt / borzovit
- esim. kehon hallintaharjoitteet, kontaktiharjoitteet



Maalivahtien lämmittelyt ennen lajiharjoitusta



- Maalivaahdit voivat tehdä samoja lämmittelyjä kuin kenttäpelaajatkin (yleisliiketaitojen harjoittamisesta on kaikille hyötyä)
- Huomioi kuitenkin lajinomaisuus: erilaiset torjunta-asennot, heitot, kiinniotot
- Tukilihasten ja liikettä aikaansaavien lihasten aktivointi (alaraajat, lantio, keskivartalo, yläraajat), kehon hallinta eri asennoissa ja dynaaminen liikkuvuus (alaraajat, kyljet, rintaranka ja hartiasseutu)
- Esim. Pikkuhyppelyt, liiketaitoharjoitteet, toiminnalliset voimaharjoitteet, pitoharjoitteet, kuntopallon heitot, kuminauhajumppa..



Laadukkaan alkuverryttelyn osaset



- Räätelöi alkuverryttely näistä:
 - Hölkkäverryttely
 - Juoksukoordinaatiot
 - Liiketaitojen, kehon hallinnan ja tasapainon harjoitteet
 - Kevyet hyppelyt
 - Kevyet voimaharjoitteet
 - Dynaamiset / staattiset iikkuvuusharjoitteet
 - Jne.
- Tilat ja välineet:
 - Ulkona / hallin käytävällä / salissa / katsomossa / portaissa...
 - Yksilö- / pari- / ryhmätyöskentely...
 - Ilman välineitä / välineillä:
 - Penkit, steppilaudat, askeltikkaat, mailat, kuntopallot, erikorkuiset aidat, tasapainolaudat / -tyynyt, erilaiset kuminauhat, hyppynarut, renkaat, käsipainot, levypainot, jumppakepit, levytangot...



Lämmittelyssä erilaisia osioita

- **Yksi verryttelykerta voi pitää sisällään 1-4 osiota**
 - **Esimerkki 1:**
 - Hölkäverryttely 5min
 - Liiketaidot ja tasapaino 5min
 - Kevyet hyppelyt 10min
 - Liikkuvuus 5min
 - **Esimerkki 2:**
 - Juoksukoordinaatiot 10min
 - Kevyet voimaharjoitteet + Dynaaminen liikkuvuus 10min

Laadukas hölkkäverryttely osana alkuverryttelyä



- **Voi olla tasavauhtinen tai sisältää kevyitä vauhtileikittelyjä**
- **Huomio juoksutekniikkaan:**
 - Iskun suuntaus
 - Nilkan asento
 - Lantion linjaus
 - Vartalon asento
 - Pään asento
- **Esimerkkiharjoitus:**
 - Tasavauhtinen hölkkä 5-10min
TAI
 - Kevyitä vauhtileikittelyjä sisältävä hölkkäverryttely 10 min
 - Tasavauhtista hölkkää 5min + rennot juoksupyrähdykset 5min (15” reippaasti / 45” rauhallista hölkkää)

Juoksutekniikkaa / juoksukoordinaatioita



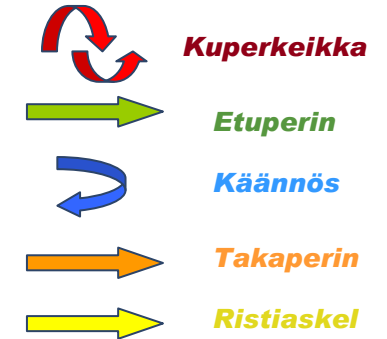
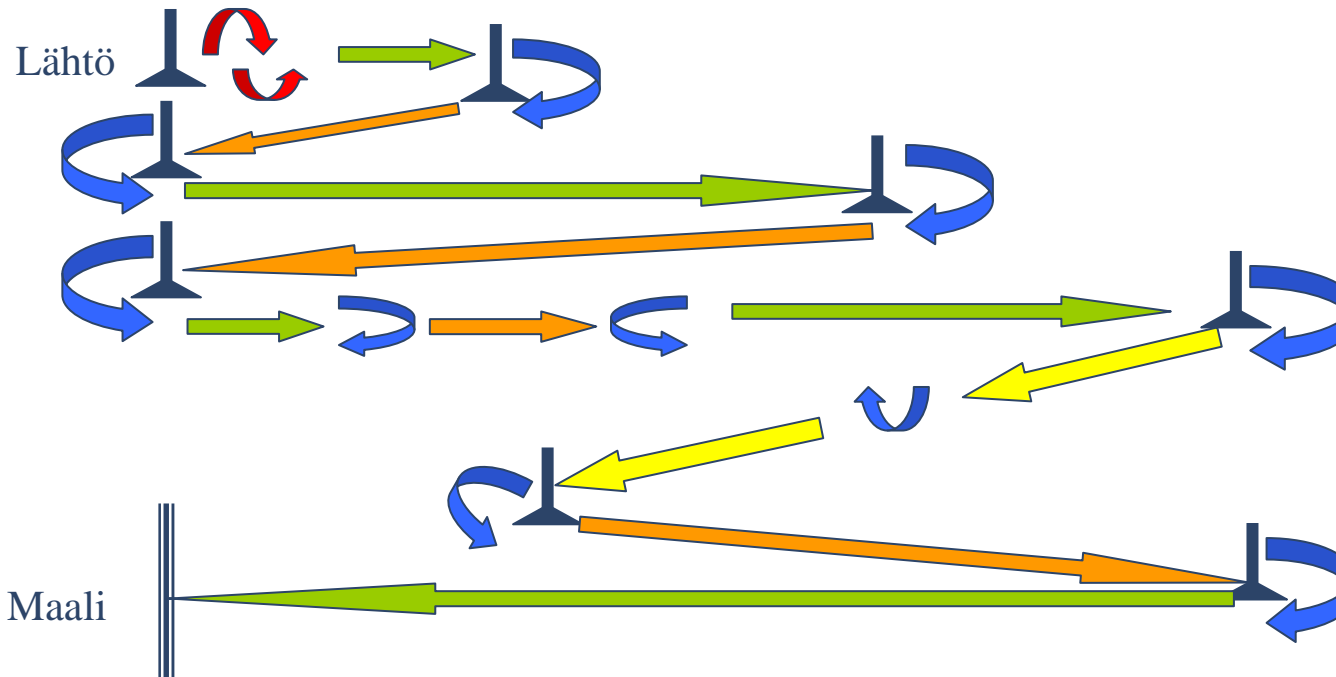
- Toteutustapoja: sukkulaviestit tai jonossa / rivissä juokseminen
- Matka 10-20m (tarvittaessa pidempi matka)
 - *Esimerkkiharjoitus:*

1) Verryttelyhökän tekniikkaa	4 x 20m edestakaisin juosten
2) Polvennostojuoksu	2 x 20m / kävelypalautus takaisin
3) Ristiaskeljuoksu	2 x 20m / kävelypalautus
4) Takaperin sivulaukka sik-sak	2 x 20m / kävelypalautus
5) Reipas juoksu kiihdyttäen	2 x 20m / kävelypalautus
 - Huomio juoksutekniikkaan: nilkka, lantio, vartalo, pää, yläraajat
 - Variaatioita juoksukoordinaatioihin: pakarajuoksu, saksijuoksu, vuorohyppelyt, suunnanmuutostekniikat (etenkin jos tuleva harjoitus sisältää niitä)..
 - Tee välillä juoksukoordinaatioita myös niin, että oikea puoli tekee eri asiaa kuin vasen (esim. oikea jalka pakarajuoksu, vasen polvennostojuoksu)



Ketteryysradat

- Liikkumista eri suuntiin + eri tavoin + temppuja
- Radan pituus 20-40 m
- Maltilliset suoritukset, oikeat suoritustekniikat !



- Esimerkkiharjoitus:

- Juoksuradan pituus 40 m, 4-8 suoritusta / 1min aktiivinen palautus, jonka aikana lihaskestävyysliikkeet tai dynaamiset liikkuvuusharjoitteet

Askeltikkaat



- Liikkumista eri suuntiin + eri tavoin
 - Tikkaiden pituus yleensä 4-10m
- Esimerkkiharjoitus:
- 1) Juoksu eteenpäin oikealla + vasemmalla jalalla eri askelrytmi
 - oikea jalka astuu kaksi eteen + vasen yhden
 - vasen jalka astuu kaksi eteen + oikea yhden
 - 2) Sik-sak-juoksu etuperin ja takaperin (kuva)
 - molemmat jalat astuvat tikkaiden sisään + ulompi jalka astuu tikkaiden ulkopuolelle (kuva)
 - molemmat jalat astuvat tikkaiden ulkopuolelle + ulompi jalka astuu ristiaskelen tikkaiden sisään
 - 3) Juoksu kylki edellä
 - oikea kylki johtaen + oikea jalka käy vuoroin tikkaiden ulkopuolella edessä ja takana + vasen astuu kokoajan tikkaiden sisälle
 - vasen kylki johtaen + vasen jalka käy vuoroin tikkaiden ulkopuolella edessä ja takana + oikea astuu kokoajan tikkaiden sisälle

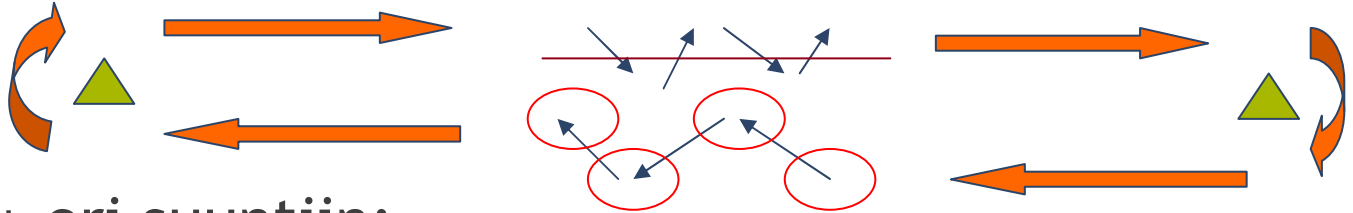
Kevyet hyppelyt



- Maltillisesti ja matalalla teholla!

- Keskity suoritustekniikkaan:

- Hallitut alastulot
- Polvi-varvas-linja



- Hyppelyitä eri tavoin + eri suuntiin:

- Kahdella jalalla, yhdellä jalalla
- Eteenpäin, taaksepäin, sivulle, edestakaisin, ristiinrastiin, ylös-alas
- Hyppyt pysähdyksellä / jatkuvana
- Alastulo päkiälle / kantapään kautta rullaten
- Esteiden yli, portaissa, penkille, tasapainolaudalle tai -tyynylle..

- Esimerkkiharjoitus:

- Hyppelyrata, jossa hyppelyitä kahdella/yhdellä jalalla viivan yli / renkaissa, hyppelysarjan jälkeen hölkkää kartion ympäri ja sitten seuraava hyppelysarja, kierroksia 4-8 / kierrosten välissä keskivartaloliike:

Tasapainon ja kehon hallinnan harjoitteet



- Nivelten asentotunnon ja hallinnan parantaminen (etenkin nilkan, polven, lonkan ja keskivartalon hallinta)
- Keskity suoritustekniikkaan !
- Voi toteuttaa eri tavoin / eri välineillä:
 - Staattiset tai dynaamiset harjoitteet
 - Tasapainolauta- tai tasapainotyynyharjoitteet
 - Kuntopallon heittoharjoitteet
 - Aitakävelyt
 - Toiminnalliset voimaharjoitteet
 - Jne.

Kuntopallon heitot – tasapainoa ja kehon hallintaa



Esimerkkiharjoitus:

- Kuntopalloharjoitus yhdellä jalalla seisoen parin avustuksella (pari heittää pallon suorittajan pään yläpuolelle)
 - 1) Kiinniotto ja palautusheitto pään yläpuolelta
 - 6 heittoa oikealla jalalla seisoen
 - 6 heittoa vasemmalla jalalla seisoen
 - 2) Kiinniotto pään yläpuolelta + palautusheitto polven alta
 - 6 heittoa oikealla jalalla seisoen
 - 6 heittoa vasemmalla jalalla seisoen
- Tärkeää on pitää koko jalkapohjan kontakti yhdellä jalalla seisoessa !
- Polvi-varvas-linja !
- Vaikeampi versio: ota pallo kiinni pienellä hypyllä



Aitakävelyt – tasapainoa ja liikkuvuutta



- Huomioi nilkan, polven, lantion ja selän hallinta!
- Aitakävelyitä eri tavoin + eri suuntiin
 - Koko jalkapohjakontakti tai päkiällä, välihypyillä, jalan heilautuksella, vartalon kierrolla, kädet vapaasti tai kädet selän takana...
 - Lisävälineitä: keppi, kuntopallo, levypaino, käsipaino, tanko
 - Etuperin, takaperin, edestakaisin, kääntyen, sivulla
- **Esimerkkiharjoitus:**
 - 6-8 aitaa, kävelypalautus lähtöpisteeseen
 - 1) Aitakävely koko jalkapohjakontaktilla eteen x 1-2
 - 2) Aitakävely koko jalkapohjakontaktilla + jalan ylivienti edestakaisin x 1-2
 - 3) Aitakävely päkiällä kaksi eteen - yksi taakse x 1-2
 - 4) Aitakävely takaperin x 1-2
 - 5) Cancan x 1-2

Kevyet aktivoivat voimaharjoitteet



- Voimaharjoitteet maltillisesti ja hyvään tekniikkaan keskittyen
- Liikuttavien ja stabiloivien lihasten aktivointi
- Painopiste toiminnallisissa voimaharjoitteissa
 - Suurin osa liikkeistä seisten (myös vatsalihakset)
 - Yhdellä jalalla / yhdellä kädellä / vartalon kiertoliikkeet
 - Oman kehon painolla, parin avustuksella, pienellä lisäkuormalla...
 - Välineet: kepit, kuntopallot, käsipainot, levypainot, tangot, vastuskumit
- **Esimerkkiharjoitus:**
 - **Kiertoharjoitus, 4 liikettä, toistot 6-10, siirry suoraan liikkeestä toiseen, 2-4 kierrosta**
 - 1) Vastuskuminauhalla askel + käden ojennus
 - 2) Yhden jalan kyykky parin avustuksella (KUVA)
 - 3) Vastuskuminauhalla staattinen pito + sivuaskellus oik. / vas
 - 4) Tempaus yhdellä kädellä oik. / vas.



Liikkuvuusharjoitteet



- Lyhyet staattiset venytykset (5-10”) tai dynaamiset liikkuvuusharjoitteet tulevan harjoituksen kannalta tärkeille lihasryhmille = liikeratojen tarkistus
- Dynaamista liikkuvuusharjoittelua pitävät sisällään monet laajoilla / täysillä liikeradoilla suoritettavat harjoitteet (esim. voimaharjoitteet, aitakävelyt, juoksukoordinaatiot..)

Esimerkkejä dynaamisista liikkuvuusharjoitteista:

- 1) Maltillinen menninkäiskävely x 4-8
- 2) Käännös aitajuoksuasennossa x 4-8
- 3) Maltillinen luistelukyökky kylkeä kääntäen x 4-8
- 4) Mittarimato x 4-8



Alkuverryttelyn toteutus

- Alkuverryttelyn tarkoituksena on herättää ja valmistaa liikuntakoneisto tulevaan harjoitukseen - verryttelyllä lämmitetään kehoa ja aktivoidaan hermostoa
 - Aloita verryttely rauhallisesti, nosta intensiteettiä vähitellen
 - Tee liikkeet maltillisesti ja hallitusti
- Alkuverryttelyn kesto 15-30min

Satsaa laatuun ja monipuolisuuteen



- Nuorten harjoittelussa hermoston ja motoristen taitojen kehittäminen on tärkeää!
 - Huomioi nämä osa-alueet jo alkuverryttelyssä (liiketaidot, tasapaino, nopeus)
- **Kiinnitä huomio oikeaan suoritustekniikkaan:**
 - Hyvä ryhti
 - Alaselän ja lantion hallinta
 - Linjaukset (polven asennot)
 - Nilkan liikkuvuus ja hallinta
- **Muista monipuolisuus ja vaihtelevuus**
 - Valitse sopivan haastavia liikkeitä (keskittyminen)
 - Vaihtele ja kehittele uusia variaatioita (uusia haasteita)



Liikepankkeja netissä:

- <http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html>
- http://www.performbetter.com/catalog/matriarch/MultiPiecePage.asp_Q_PageID_E_63_A_PageName_E_ExerciseSheetsListing
- http://www.juniorsport.fi/template_page1.asp?lang=1&s=455&sua=1

Liikepankkeja CD:llä:

- ***Voimaharjoittelu, Jaakko Kailajärvi***
- ***Nuorten voimaharjoittelu, Suomen Valmentajat ry.***
- ***Nuorten liiketaitoharjoittelu, Suomen Valmentajat ry.***




 **UKK-instituutti**
Tampereen Urheilulääkäriasema



Kati Pasanen
Terveystieteiden maisteri,
fysioterapeutti, valmentaja

KIITOS! 

Tampereen Urheilulääkäriasema
PL 30, 33501 Tampere
kati.pasanen@uta.fi

HARJOITE	KESKEISET KOHDAT	+ / -	HAVAINTOJA
1a) Yhden käden tempaus	<ul style="list-style-type: none"> -hartioiden levyinen haara-asento -jalkaterät hieman ulospäin -polvi-varvas -linja -alaselässä normaali lannenotko -paino lähellä vartaloa -lantio eteen 		
1b) Yhden käden + yhden jalan tempaus	<ul style="list-style-type: none"> -koko jalkapohjan kontakti (tukijalka) -polvi-varvas -linja (tukijalka) -lantion linjaus -alaselässä normaali lannenotko -paino lähellä vartaloa 		
2a) Vastuskumiharjoitus 'staattinen pito + sivuaskellus'	<ul style="list-style-type: none"> -'matala' asento = polvet vähän koukussa -jalkaterät eteenpäin -polvi-varvas -linja -alaselässä normaali lannenotko -yläraajat suorina hartiatasossa -hartiat rentoina alhaalla 		
2b) Vastuskumiharjoitus 'työntö + askel eteen'	<ul style="list-style-type: none"> -vartalo suorana ja hieman eteen kallistuneena -olkavarret lähellä vartaloa, kyynärnivel 90° -liikerytmi: kädet yhtä aikaa + askel vuorotellen TAI ristikkäiset raajat yhtä aikaa -yläraaja ojentuu eteen, jalalla askel eteen -hartiat rentoina alhaalla 		



HARJOITE	KESKEISET KOHDAT	+ / -	HAVAINTOJA
3a) Kuntopalloharjoitus yhdellä jalalla	<ul style="list-style-type: none">-koko jalkapohjan kontakti (tukijalka)-polvi-varvas -linja (tukijalka)-lantion linjaus-alaselässä normaali lannenotko-liikerytmi tasapainoinen ja hallittu		
3b) Kuntopalloharjoitus vartaloa kiertäen	<ul style="list-style-type: none">'matala' asento = polvet vähän koukussa-jalkaterät eteenpäin-polvi-varvas -linja-alaselässä normaali lannenotko-keskivartalon tuki = lantio ja alaraajat pysyy paikallaan vaikka ylävartalo kiertyy		
4a) Penkille askellus	<ul style="list-style-type: none">-askel penkille kantapää edellä ja siitä varpaille-polvi-varvas -linja-lantio eteen-vapaan jalan heilahdus eteen 'reisi vaakatasoon'-yläraajojen myötäliike		
4b) Sivuaskel penkiltä	<ul style="list-style-type: none">-koko jalkapohjan kontakti astuessa sivulle alas-jalkaterät eteenpäin-polvi-varvas -linja-jarruttava lihastyö = polven jousto-alaselässä normaali lannenotko-rintarangan kierto, yläraajojen liike		