

# Checklist

## ACL-vammoja ehkäisevän harjoittelun arviointiin



### • Sisältyykö harjoitteluun seuraavia alaraajojen voimaharjoitteita?

	Ei	Kyllä
Askelkykyjä?	0	1
Takareisiliikkeitä (esim. Nordic Hamstring)?	0	1
Pohjeliikkeitä?	0	1

### • Alastuloharjoitteiden määrä/harjoituskerta (esim. pysäytys- ja pudotushyppy)

0    1    2    3    4    5

### • Urheilijoiden ikä

nuoret (alle 19-v)	1
aikuiset (yli 19-v.)	0

### • Vammoja ehkäisevän harjoittelun toteutus

Vain valmistavalla kaudella	0
Kisakaudella tai sekä valmistavalla kaudella ja kisakaudella	1

### • Harjoittelua ohjaava henkilö (esim. valmentaja) on saanut riittävästi koulutusta vammojen ehkäisyyn

Kyllä	1
Ei	0

Pisteet yhteensä: \_\_\_\_\_

## TULOKSET

Pisteet	0–2	3–6	7–9	10–11
Hyöty ACL-vammojen ehkäisyyn kannalta	Ei hyötyä	Vähän hyötyä	Kohtuullisesti hyötyä	Runsaasti hyötyä