



# CHECKLIST

## ACL-vammoja ehkäisevän harjoittelun arviointiin

### Sisältyykö harjoitteluun seuraavia alaraajojen voimaharjoitteita?

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

### Alastuloarjoitteiden 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

Kausiluonteisesti	0
Ympäri vuotisesti	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 ehkäisyn kannalta	Ei hyötyä	Vähän hyötyä	Kohtuullisesti hyötyä	Runsaasti hyötyä