



Terve Futaaja

Liikehallinnan harjoittelu

 terveurheilija®



Johdanto

Tämä ohjelma on suunniteltu Terve Futaaja -tutkimusta varten.

Tutkimus on UKK-instituutissa toimivan Tampereen Urheilulääkäriaseman hanke, joka toteutetaan yhteistyössä Sami Hyypiä Akatemian kanssa.

Tutkimuksen tavoitteena on vähentää lasten ja nuorten jalkapallossa sattuvia vammoja ja niiden aiheuttamia haittoja.

Terve Futaaja -tutkimuksen harjoitteluohjelmassa sovelletaan tuoreinta tutkimustietoa jalkapallovammojen ehkäisystä.



Harjoitusohjelman tavoitteet

Tämän ohjelman tavoitteena on jalkapallossa tarvittavan liikehallinnan parantaminen ja sitä kautta jalkapallovammojen ehkäisy.

Ohjelmaan kuuluvilla harjoituksilla pyritään parantamaan etenkin **keskivartalon, lantion ja alaraajojen liikehallintaa** erilaisissa liikesuorituksissa.





Oppimistavoitteet valmentajille ja pelaajille

Valmentajalla on ratkaiseva rooli urheiluvammojen ehkäisyssä etenkin nuorten pelaajien kohdalla.

Terve Futaaja -hankekokonaisuuden tavoitteena on saada valmentajat ymmärtämään liikehallintaharjoittelun merkitys nuorten jalkapallopelaajien suorituskyvyn kehittämisessä ja vammojen ehkäisyssä.

Tavoitteena on, että valmentajat osaavat tunnistaa tyypilliset suoritustekniikan puutteesta johtuvat vammariskit ja osaavat ohjata turvalliseen liikehallintaan tähtääviä harjoituksia pelaajille.

Harjoitusohjelman tavoitteena on pelaajien liiketaitojen ja liikehallinnan kehittäminen ja vammariskin pienentäminen.



Harjoittelun toteutus ja seuranta

Tavoitteena on tehdä **liikeshallinnan harjoittelua** viikoittain (2–3 kertaa viikossa).

Harjoitusohjelma on suunniteltu siten, että sen voi tehdä joko ulkona tai sisällä.

Ohjelman voi toteuttaa sellaisenaan valmistavana harjoitteluna ennen lajiharjoittelua tai omana yksittäisenä oheistreeninä. Voit myös poimia ohjelmasta harjoitteita lämmittelyihin, jäähdyttelyihin ym. harjoitteluun.



Yhden harjoituskerran sisällöt ja kesto

Ennen harjoittelua pelaajat suorittavat lyhyen hölkkäverryttelyn 3–5min.

Ohjelma sisältää **neljä erilaista treenikokonaisuutta** (s. 17–20).

Jokainen treenikokonaisuus pitää sisällään kuusi osiota, jotka ovat:

- 1) yleislämmittely
- 2) lonkan lihasten aktivointi
- 3) keskivartalon tukilihasten aktivointi
- 4) tasapainoharjoite
- 5) alaraajan lihaskuntoharjoite
- 6) hyppelyharjoite ja spurtit.

Yhden harjoituskerran kokonaiskesto on **15–45 minuuttia, riippuen sarjojen/kierrosten määrästä.**



Paikka- tai kiertoharjoittelu

Ohjelman voi toteuttaa joko **paikka- tai kiertoharjoitteluna**.

Paikkaharjoittelussa tehdään ohjelman kukin liike ja sen kaikki sarjat loppuun ennen siirtymistä seuraavaan liikkeeseen. Tee paikkaharjoittelussa jokaista liikettä 2–4 sarjaa.

Kiertoharjoittelussa ohjelma tehdään läpi kierroksina, jolloin kunkin liikkeen sarja tehdään kerran ja sitten siirrytään suoraan seuraavaan liikkeeseen. Toteuta kiertoharjoittelua 2–4 kierrosta.

Aloita uuden ohjelman tekeminen aina paikkaharjoitteluna. Kun ohjelman liikkeet ovat hyvin pelaajien hallussa, voit siirtyä kiertoharjoitteluun.

Liikkeiden toistomäärät (tai suoritusmatkan pituudet) vaihtelevat eri liikkeiden välillä. Aloita uuden ohjelman liikkeet lyhyemmillä sarjoilla (tai matkalla) ja kasvata toistomääriä (tai matkaa) vähitellen taitojen kehittyessä.

Liikkeiden toistomäärät ja suoritusmatkojen pituudet näkyvät sivuilla 13–16.



Harjoittelun nousujohteisuus

Harjoitusliikkeet ja niiden haastavuus lisääntyvät nousujohteisesti siirryttäessä ohjelmasta seuraavaan.

Ohjelma 1 on helpoin (sisältäen yksinkertaisimmat variaatiot liikkeistä) ja vastaavasti **Ohjelma 4** on haastavin.

Aloita Ohjelma 1:llä. Siirry seuraavaan ohjelmaan 3–4 viikon harjoittelun jälkeen.

HUOM!

Mikäli käytettävissä olevat tilat tai pelaajien taitotaso asettavat rajoituksia jonkin liikkeen tekemiselle, valitse sopivampi liike toisesta tämän ohjelmasta.

Esim. Ohjelmassa 3 liikkeelle ”Tasapaino 3” ei ole riittävästi tilaa – valitse liikkeeksi ”Tasapaino 1”

HUOM!

Mikäli pelaaja ei pysty jonkinlaisen fyysisen vaivan takia tekemään kaikkia liikkeitä, on tärkeää että hän kuitenkin tekee ne liikkeet jotka onnistuvat

Esim. ”Rannekivun vuoksi ei pysty olemaan etunoja-asennossa -> valitse tilalle joku toinen pitoliike”



Huomioi suoritustekniikka!

Vammojen ehkäisyyn tähtäävän harjoittelun ydinasia on turvallisen suoritustekniikan kehittäminen.

Tarkkaile pelaajien suoritustekniikkaa!

Tarkkaile liikesuoritusten aikana etenkin

- alaraajan linjauksia (lonkka – polvi – jalkaterä)
- lantion ja selän asennonhallintaa!

Ohjaa pelaajat tekemään liikkeit **rauhallisesti hyvään liikehallintaan keskittyen.**

Siirry vaikeampiin liikevariaatioihin vasta sitten, kun helpommat versiot sujuvat hallitusti ja hyvällä tekniikalla.



Alaraajan linjaus

Huomioi suoritustekniikka kyykyissä ja hyppyjen alastuloissa!

OIKEIN



VÄÄRIN



OIKEIN



VÄÄRIN





Lantion ja selän hallinta

Huomioi suoritustekniikka vartalon pitoharjoitteissa ja kyykyissä!

OIKEIN



VÄÄRIN



OIKEIN



VÄÄRIN





Terve Futaaja

Ohjelmat 1–4

 terveurheilija®

Ohjelma 1

Yleislämmittely 1

Haarahyppely A + B

- 10–20 toistoa paikallaan
TAI 5–15m edestakaisin
- 3–4 sarjaa molemmilla tavoilla (A+B)

Haarahyppely A



Haarahyppely B

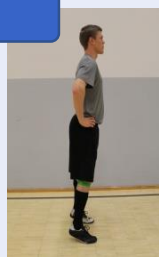


Lonkka 1

Kyykky ja varpaille nousu

- kädet lanteilla tai suorina ylhäällä
- kuminauha polvien alapuolella
- käy 90° polvikulmassa
- 6–10 kyykkyä rauhallisesti
- 3–4 sarjaa

Kyykky ja varpaille nousu



Keskivartalo 1

Vartalon suoristus

- lähtöasennossa polvet ilmassa
- 4–6 vartalon ojennusta
- tee liike hitaasti!
- 3–4 sarjaa

Vartalon suoristus



Tasapaino 1

Vaaka TAI Flamingo

- 4–6 vartalon vientiä vaakaan
TAI 4–6 kumarrusta flamingossa
- tee liike hitaasti!
- 3–4 sarjaa / jalka

Vaaka



Flamingo



Askelkyykky 1

Yhden jalan kyykky

- parityöskentely
- 6–10 kyykkyä
- 3–4 sarjaa / jalka

Yhden jalan kyykky



Hypyt ja spurtit 1

Hyppelyt eteen-taakse

- viivan yli paikallaan tai edeten
- 10–20 hyppyä
- 3–4 sarjaa / jalka

Hyppelyt eteen-taakse



Spurtti



Spurtti 10–20m x 3–4

Ohjelma 2

Yleislämmittely 2

Vuorohyppelyt

Vuorohyppelyt

- etu-takaperin ja sivuttain kylki edellä
- 5–15m edestakaisin
- 3–4 kertaa molemmilla tavoilla (etu-takaperin + sivuttain)



Lonkka 2

Monster-kävely eteen-taakse

Monster-kävely eteen-taakse

- matala asento, kuminauha nilkoissa
- 3–6 m matka edestakaisin
- ota askeleet rauhallisesti, pidä kuminauha kireällä koko ajan
- 3–4 sarjaa



Keskivartalo 2

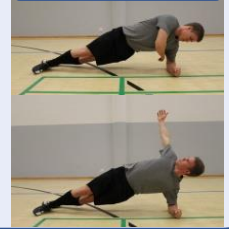
Kylkinostot TAI Sivulankku

- 4–6 kylki- TAI yläraajanostoa
- tee liike hitaasti!
- 3–4 sarjaa molemmille kyljille

Kylkinostot



Sivulankku



Tasapaino 2

Pallon palautus

- parityöskentely
- 6–10 palautusta
- 3–4 sarjaa / jalka
- videolla esitellään erilaisia variaatioita

Pallon palautus



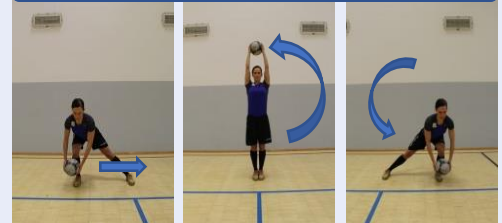
Askelkyykky 2

Askelkyykky sivulle

- pallo käsissä tai kätet yhdessä
- 8–12 sivukyykkyä
- 3–4 sarjaa

Pallon liikerata
nuolella
piirrettynä

Askelkyykky sivulle



Hypyt ja spurtit 2

Luisteluloikka

- paikallaan tai edeten
- 8–12 loikkaa
- 3–4 sarjaa

Spurtti 10–20m x 3–4

Luisteluloikka



Spurtti



Ohjelma 3

Yleislämmittely 3

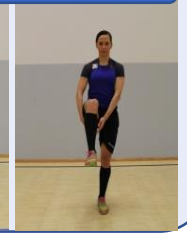
Haarahyppely C ja D

- 10–20 toistoa paikallaan
- TAI 5–15m edestakaisin
- 3–4 sarjaa molemmilla tavoilla (C+D)

Haarahyppely C



Haarahyppely D

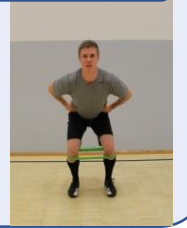
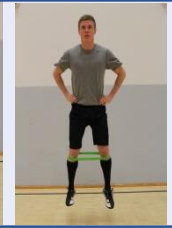


Lonkka 3

Kyykkyhyppy

- kuminauha polvien alapuolella
- käy 90° polvikulmassa
- 6–10 kyykkyhyppyä
- keskity alastulon jarrutukseen (kyykkyyn alas!)
- 3–4 sarjaa

Kyykkyhyppy

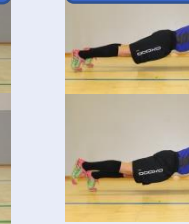


Keskivartalo 3

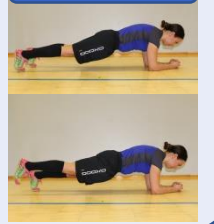
Siltanosto TAI Hoover

- 4–6 siltanostoa TAI jalan nostoa hooverissa
- tee liike hitaasti!
- 3–4 sarjaa

Siltanosto



Hoover



Tasapaino 3

Pallon vieritys

- parityöskentely
- yhdellä jalalla seisoen
- 3–6 vieritystä
- 3–4 sarjaa / jalka

Pallon vieritys



Askelkyykky 3

3D-askelkyykky

- askelkyykyt eteen, sivulle ja kiertoon
- 2–4 kyykkyä / suunta
- 3–4 sarjaa / jalka
- palaa kyykyn jälkeen lähtöasentoon (A.)

3D-askelkyykky



Hypyt ja spurtit 3

3D-loikka

- loikat eteen, sivulle ja kiertoon
- 2–4 loikkaa / suunta
- 3–4 sarjaa
- palaa loikan jälkeen juoksuun (A.)

3D-loikka



Spurtti 10–20m x 3–4



Spurtti

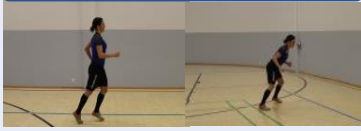
Ohjelma 4

Yleislämmittely 4

Hölkä + Takaperin sik-sak

- hölkä etuperin
- laukka- ja ristiaskel takaperin
- 10–20m matka edestakaisin
- 3–4 sarjaa molemmilla tavoilla (laukka+ristiaskel)

Hölkä + laukka-askel



Hölkä + ristiaskel

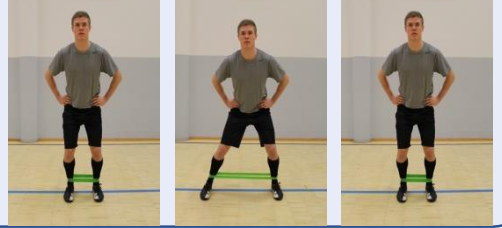


Lonkka 4

Monster-kävely sivuttain

- polvet koukussa tai suorana
- ota askeleet rauhallisesti, kuminauha kireällä!
- 3–6 m matka edestakaisin
- 3–4 sarjaa

Monster-kävely sivuttain

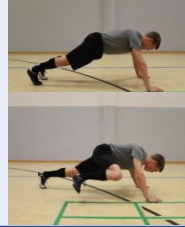


Keskivartalo 4

Etunojassa jalan nosto TAI punnerrus + jalan nosto

- etunojassa: 4–6 jalan nostoa per jalka
TAI 4–6 punnerrusta jalan nostolla
- tee liike rauhallisesti!
- 3–4 sarjaa

Etunoja + nosto



Punnerrus + nosto



Tasapaino 4

Pallon heitto alakautta

- parityöskentely
- yhdellä jalalla seisoen
- 4–6 heittoa
- 3–4 sarjaa / jalka

Pallon heitto alakautta



Askelkyykky 4

Askelkyykky paikallaan TAI etenevä askelkyykky

- paikallaan: 6–8 askelkyykkyä / jalka
- etenevä: 6–8 askelta etuperin + 6–8 takaperin
- 3–4 sarjaa
- videolla lisävariaatiot: 'jatkuvana' ja 'pysäytyksellä'

Etenevä askelkyykky



Hypyt ja spurtit 4

Sivuhyppelyt

- viivan yli paikallaan tai edeten
- 10–20 hyppyä
- 3–4 sarjaa / jalka

Sivuhyppelyt



Spurtti



Spurtti 10–20m x 3–4

Terve Futaaja -tutkimus

Kati Pasanen, vastaava tutkija

kati.pasanen@ucalgary.ca

Mari Leppänen, tutkija

mari.leppanen@ukkinstituutti.fi

Anu Räisänen, tutkija

araisanen@westernu.edu



UKK-instituutti

Tampereen Urheilulääkäriasema

