

Terve Futaaja -tutkimus

VIII Coach Webinaari 18.5.2022

Mari Leppänen
tutkimus- ja kehittämisjohtaja
terveystieteiden tohtori

Terve Futaaaja 2013–2015

UKK-instituutin ja Tampereen urheilulääkäriaseman tutkimus, joka toteutettiin yhteistyössä Eerikkilän urheiluopiston ja Sami Hyypiä Akatemian kanssa

Tutkimusryhmä:

Kati Pasanen, Tommi Vasankari, Mari Leppänen, Sari Aaltonen, Anu M. Räisänen, Kathrin Steffen, Hannele Forsman, Pekka Kannus, Niilo Konttinen, Urho M. Kujala, Heidi Haapasalo, Benjamin Clarsen, Roald Bahr

Opiskelijat:

Taru Sokka, Matias Hilska

Tilastotieteilijät:

Jani Raitanen, Kari Tokola

Tutkimusfysioterapeutit:

Irja Lahtinen, Nea Nieminen, Emilia Sivonen, Elina Myllymäki

Rahoitus: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion tutkimusrahoitus (Tays),
Palloilusäätiö, tutkijoiden henkilökohtaiset apurahat



Terve Futaaja -satunnaistettu kontrolloitu tutkimus

Tutkimusmittaukset ja vammojen seuranta (2013–2014)
n. 1500 pelaajaa (ikäluokat 10–14-v.)



Tutkimuksen interventiovaihe (tammi–kesäkuu 2015)
n. 1400 pelaajaa



Osallistuvat seurat arvottiin harjoitus- ja kontrolliryhmään

Harjoitusryhmä (44 joukkuetta):
tutkimuksen harjoitusohjelma

Kontrolliryhmä (48 joukkuetta):
ei ohjelmaa



Vammojen seuranta viikoittaisilla kyselyillä 20 viikon ajan

Päätarkoituksena oli selvittää voidaanko lasten jalkapallossa sattuvia vammoja ehkäistä hermo-lihasjärjestelmää aktivoivan harjoitusohjelman avulla.



**Lämmin kiitos kaikille tutkimukseen
osallistuneille valmentajille,
pelaajille, vanhemmille sekä
yhteistyökumppaneille!**

Vammoja ehkäisevä harjoittelu: Terve Futaaja -harjoitusohjelma

VIII Coach Webinaari 18.5.2022

Mari Leppänen
tutkimus- ja kehittämisjohtaja
terveystieteiden tohtori

Terve Futaaja -harjoitusohjelma

Hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittävä harjoitusohjelma

Tyypillinen toteutustapa alkulämmittely

Sisältää neljä erilaista harjoituskokonaisuutta ja 40 harjoitetta.

Harjoitusohjelman tavoitteet

Tavoitteena on jalkapallossa tarvittavan liikehallinnan parantaminen ja sitä kautta jalkapallovammojen ehkäisy.

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



Tärkeää: Hyvä suoritustekniikka!

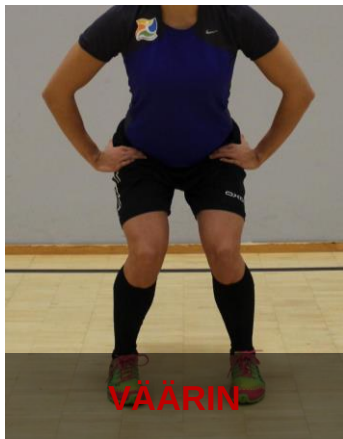
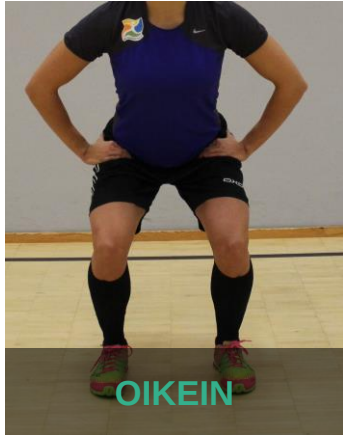
Tarkkaile liikesuoritusten aikana etenkin

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

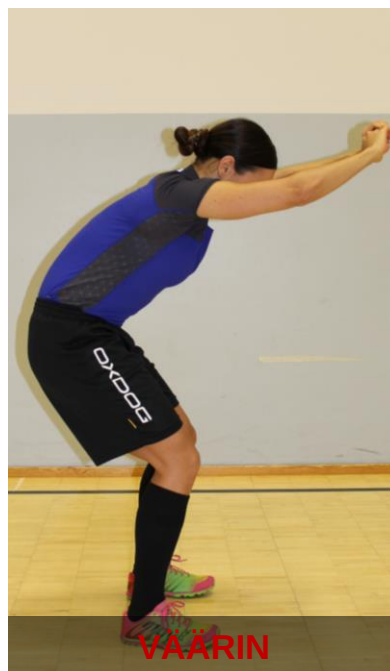
Ohjaa pelaajat tekemään liikkeit rauhallisesti hyvään liikehallintaan keskittyen.

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

Alaraajan linjaus



Lantion ja selän asennon hallinta



Yhden harjoituskerran sisältö ja kesto

Ennen harjoittelua lyhyt hölkkäverryttely (3–5 min)

Jokainen harjoituskerta pitää sisällään kuusi osiota:

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

Yhden harjoituskerran kesto n. 15–20 min

1. Yleislämmittely

- Hyppelyt, juoksukoordinaatioharjoitteet



2. Lonkan lihasten aktivointi

- Kyykyt ja lonkan aktivoinnit, kuminauhavastuksella



3. Keskivartalon tukilihasten aktivointi

- Lankkupidot, punnerrukset



4. Tasapaino

- Yhden jalan varassa tehtävät harjoitteet



5. Alaraajan lihaskuntoharjoite

- Yhden jalan kyykyt, askelkyykyt



6. Hyyt ja spurtit

- Hyppelyt eri suuntiin paikallaan ja edeten
- Nopeat spurtit lämmittelyn loppuun



Harjoittelun toteutuksesta

- Ohjelman voi toteuttaa joko **paikka- tai kiertoharjoitteluna**
- Muista nousujohteisuus
 - Aloita helpoimmilla liikevariaatioilla, siirry vähitellen haastavampiin
 - Kasvata toistomääriä kehityksen mukaan
 - Pyri huomioimaan yksilöllinen kehitys

Kun perusteet on hallussa, sovelta ja kehitä vapaasti!

Yhdistele eri ohjelmia

Lisää tehokkaita voimaharjoituksia

Vinkkejä harjoitteluun



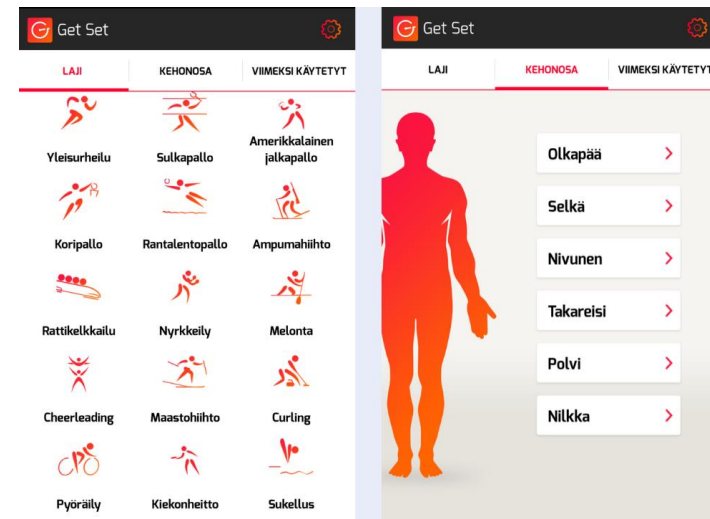
Lataa ilmainen
Get Set -sovellus
Play Kaupasta tai App Storesta



Copenhagen adduction



Nordic hamstring



Tärkeää: säännöllisyys



Vammoja ehkäisevä harjoittelu toimii, mutta vain säännöllisesti tehtynä!



Tee harjoittelua

2-3 kertaa viikossa
viikoittain
ympäri vuoden.

A person is shown from the waist down, wearing dark athletic pants and black sneakers with white soles. They are standing on a grass field with several white cones around them. A yellow resistance band is looped around both ankles, and the person is in a slight squatting position, pulling the band forward. The entire image has a blue overlay.

**15 minuuttia kaksi kertaa
viikossa puolittaa vammariskin**

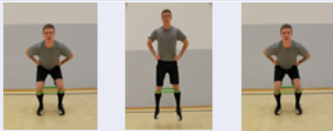
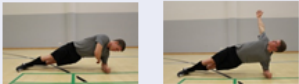
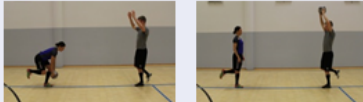
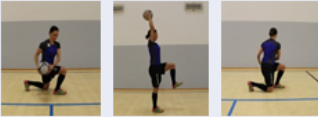
Ohjelma käyttöön

terveurheilija.fi/materiaalit/

→ koulutusmateriaalit

Terve Futaaja lämmittelyohjelma (15–20 min)

Jokainen lämmittelykerta sisältää yleislämmittelyn (1.), lihasvoimaosion lonkalle, keskivartalolle ja jaloille (2, 3, 5), tasapainoharjoituksen (4) sekä nopeus- ja jarrutusosion (6, 7). Jokaisesta harjoitteesta on useampi variaatio. Valitse sopiva harjoite urheilijan taitojen ja esimerkiksi käytettävän tilan mukaan.

Harjoitteet	Esimerkkejä
1) Yleislämmittely 5–15 m matkaa edestakaisin tai 10–20 toistoa paikallaan, 2–4 sarjaa - Ensinnä holkka eteenpäin ja suunnanmuutostekniikka - Sitten valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Holkkä & takaperin sik-sak b. Haarahyppelyt eri tavoin etu- ja takaperin tai sivuttain c. Vuorohyppely etu- ja takaperin tai sivuttain	1.a. Holkkä & takaperin sik-sak 
2) Lonkan lihasten aktivointi 6–10 toistoa tai 3–6 m matkaa edestakaisin, 2–4 sarjaa. Laita kuminauha jalkojen ympärille, polven alapuolelle tai nilkkojen yläpuolelle. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Kyykky & varpaille nousu b. Kyykkyhyppy c. Monster-kävely eteen-taakse tai sivuttain	2.b. Kyykkyhyppy 
3) Lankku 4–6 hidasta toistoa, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Siltanosto tai hoover b. Kyllinostot tai sivulankku c. Etunojassa jalan nosto tai punnerrus ja jalan nosto	3.b. Sivulankku 
4) Yhden jalan tasapaino 4–6 toistoa per jalka, 2–4 sarjaa. Pallon kanssa tai ilman. - Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Vaaka tai flamingo b. Pallon palautus c. Pallon heitto parille tai pallon vieritys	4.c. Pallon heitto parille 
5) Askelkyykky tai yhden jalan kyykky 6–8 toistoa per jalka, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Askelkyykky paikallaan tai yhden jalan kyykky b. Etenevä askelkyykky (eteen- ja taakse päin) c. 3D-askelkyykky tai askelkyykky sivulle	5.b. Etenevä askelkyykky 
6) Hyppy 10–20 toistoa, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Hyppelyt eteen-taakse tai sivuhyppelyt b. Luisteluloikka c. 3D-loikka	6.a. Sivuhyppelyt 
7) Juoksukiihdytys 15–20 m, 2–4 kierrosta. Juoksukiihdytys eteenpäin hallitulla jarrutuksella. Kävely takaisin lähtöpisteeseen.	7. Juoksukiihdytys 

Yhteensä Terve Futaaja lämmittelyssä on 40 harjoitetta.
Katso kaikki harjoitteet Terve urheilijan YouTube-kanavalta.



**Tutkittu tieto
valmennuksen tueksi**



Vammojen ehkäisy: Valitse kehonosa, josta haluat lisää tietoa.

Tutustu ohjelmaan käytännössä!

Koulutuksessa
käydään läpi Terve
Futaaja -ohjelman
harjoitteet sekä niille
lisää liikevariaatioita.

Kouluttajana
”Sporttimestari”
Veli-Matti Talonen



KÄYTÄNNÖN KOULUTUS
juniorijalkapallovalmentajille

**Lasten jalkapallovammoja
voidaan ehkäistä**
– aktivoivalla lämmittelyllä lisää
terveitä harjoituspäiviä

Tampere
20.5. klo 18–20 | Varalan urheiluopisto

Oulu
31.5. klo 17–19 | Kastellin monitoimitalo

Helsinki
14.6. klo 17–19 | Olympiastadion



SUOMEN VALMENTAJAT

terveurheilija®

 **UKK-instituutti**

Pohjola Vakuutus 

Kiitos!
Thank you!

mari.leppanen@ukkinstituutti.fi