

Alkuverryttelyohjelma

Juha Hiltunen, OMT-fysioterapeutti

Petteri Koski, naprapaatti; D.N.

Alkuverryttelyohjelma on suunniteltu nuoren urheilijan urheilukunnon kehittämiseksi ja alaraajavammojen ennaltaehkäisemiseksi. Norjalaistutkimuksen mukaan harjoittelu olisi suositeltavaa aloittaa jo 10–12-vuotiailla junioreilla. Harjoitusten tarkoituksena on parantaa juoksu- ja hyppyteknikoita, hermolihasjärjestelmän yhteistyötä, tasapainoa ja voimaa. Valmentajan tehtävänä on motivoida nuoria urheilijoita alkuverryttelyohjelman säännölliseen suorittamiseen ja oikeaan suoritustekniikkaan. Harjoitusohjelman opettelussa voidaan käyttää naprapaatin tai fysioterapeutin asiantuntemusta suoritustekniikan opettelussa. Nuoret urheilijat voidaan opettaa havainnoimaan toistensa liikesuorituksia paremman suoritustekniikan oppimiseksi. Erityistä huomiota tulee kiinnittää lantion, polven ja nilkan asentoihin suorituksissa.

Alkuverryttelyohjelma voidaan suorittaa jokaisen harjoituskerran alussa tai 15 peräkkäisessä harjoituksessa ja sen jälkeen kerran viikossa läpi kauden. Ohjelman suorittamiseen kuuluu aikaa 15–20 minuuttia.

Apuvälineinä tarvitaan tasapainolauta tai pehmeä jumppamatto sekä palloja.

1. Lämmittely: erilaisia juoksuharjoitteita yhteensä 4-5 min. / 30 sekuntia harjoite.
2. Tekniikka: askellus-, suunnanvaihto- ja hyppyharjoitteita 4-5 min.
3. Tasapaino: tasapainoharjoitteita tasapainolaudalla tai jumppamatolla 4-5 min.
4. Lihasvoima: lihasvoiman ja hermo-lihasjärjestelmän harjoittaminen 4-5 min.



1. Lämmittely, jonka jälkeen edetään asteittain vaativampiin harjoitteisiin. Kiinnitetään huomiota lonkan, polven ja nilkan asentoon. Yhtä juoksuharjoitetta tehdään 30 sekuntia.

- juoksuharjoitteita ilman palloa:
 - hölkkä esim. salissa päästä päähän
 - takaperinjuoksu sivuaskelluksin
 - polvennostajuoksu / kantapäät pakaroihin
 - sivuttainjuoksu ristiaskelin



- sivuttainjuoksu kädet ylhäällä
- etuperinjuoksu vartalon kierroilla
- sukkulajuoksu



- spurtit



- pallonkuljetusharjoitteita:
 - o etuperinjuoksu
 - o takaperinjuoksu sivuaskelluksin
 - o etuperinjuoksu / kantapäät pakaroihin
 - o sivuttainjuoksu

- pallon syöttelyharjoitteita pareittain:
 - o pallon syöttely toisen hölkätessä etuperin ja toisen takaperin
 - o pallon syöttely sivuttainjuoksussa

2. Tekniikka, jossa pääpaino harhautus- ja suunnanmuutos- sekä hyppyharjoitteissa.

Kiinnitetään huomiota polvi-varvaslinjaan. Yksi harjoite / alkuverryttelykerta.

- o pallon kanssa ja ilman palloa tapahtuvia harhautusharjoituksia, joissa harhautuksen jälkeen tapahtuva liikesuunnan- tai vauhdin muutos
- o matalalta korokkeelta hyppyjä jumppamatolle, alastulo tasajalkaa kevyellä lonkkien ja polvien koukistuksella



- 3. Tasapaino, jossa kiinnitetään huomiota lantion, polven ja nilkan asennon kontrollointiin. Tasapainoharjoituksia tehdään sekä kahdella että yhdellä jalalla seisten. Yksi harjoite / alkuverryttelykerta tasapainolaudalla tai jumppamatolla, jota toistetaan vähintään kolmena harjoituskertana ennen siirtymistä seuraavaan harjoitteeseen.**

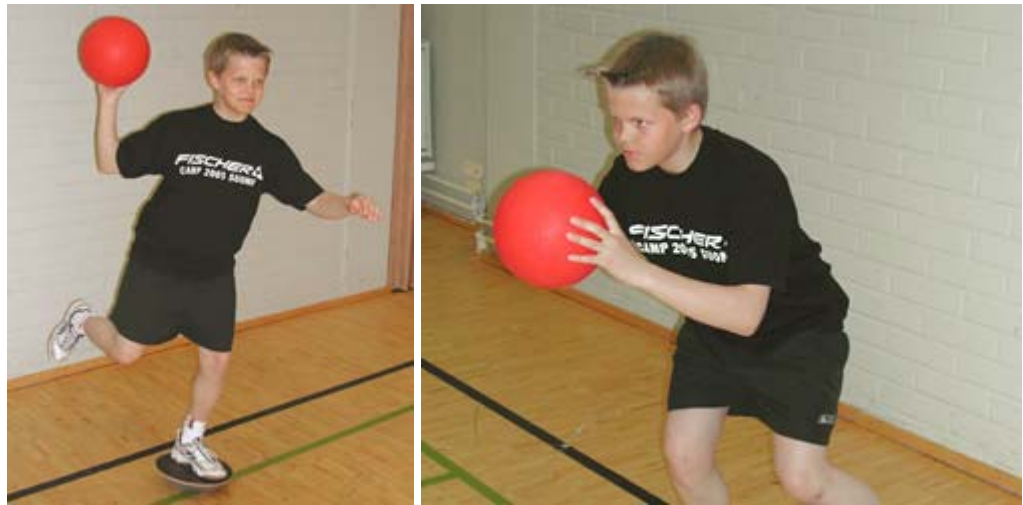
- o urheilijat vastakkain tasapainolaudalla syötellen palloa eri nopeudella eri korkeuksille



- o tasapainolaudalla kahden tai yhden jalan kyykyjä
 - aloitetaan kahden jalan kyykyillä
 - yhden jalan kyykyissä jalan vaihto kymmenen sekunnin välein
- o tasapainolaudalla yhdellä jalalla seisten pallon syöttelyä urheilijalta toiselle
 - jalan vaihto 15 sekunnin välein



Alkuverryttelyohjelma



- o tasapainolaudalla aluksi kahdella jalalla sitten yhdellä jalalla seisten silmät kiinni pallon pomputtelu
 - yhdellä jalalla seistessä jalan vaihto 15 sekunnin välein



- o urheilijat vastakkain tasapainolaudoilla seisten yrittäen horjuttaa vastustajan tasapainoa



- aluksi molemmilla jaloilla seisten ja sitten yhdellä jalalla
- yhdellä jalalla seistessä jalan vaihto 15 sekunnin välein

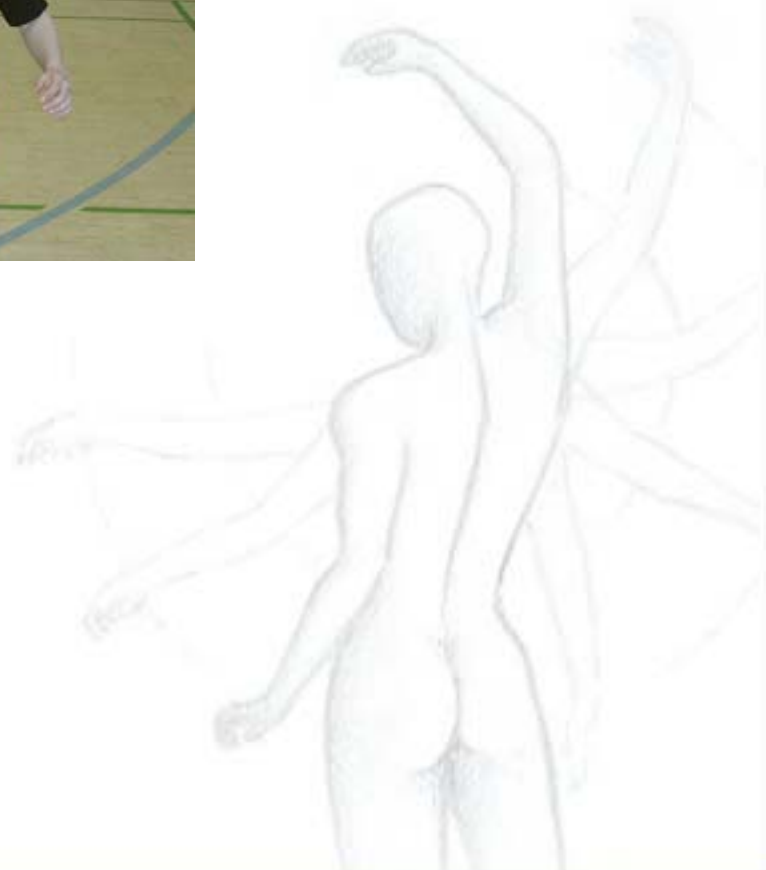


4. Lihasvoima, jonka tarkoituksena on hermo-lihasjärjestelmän harjoittaminen. Harjoitteet on jaettu kahteen eri ryhmään;

a. reiden etuosan lihasten harjoitteet ja hermo-lihasjärjestelmän harjoittelu.

Yksi harjoite / alkuverryttelykerta;

- i. 10–15 kyykyä harjoituskumppani reppuselässä
 1. 80 asteen polvikulmaan
 - a. huomioidaan polven liike varvaslinjalla
- ii. loikkaharjoitteet, joissa 3-7 loikkaa vaihdellen loikan pituutta ja korkeutta
 1. polven ja nilkan asentoon kiinnitetään huomiota alastuloissa
- iii. kyykkyhyppyt pallo reisien välissä 30–40 metriä



b. reiden takaosan lihasten eksentrisen harjoittelu suoritetaan jokaisella harjoituskerralla;



- i. alussa suoritetaan 2 sarjaa joissa 3-5 toistoa
- ii. asteittain lisäys kolmeen sarjaan, joissa 10-12 toistoa



Alkuverryttelyohjelma

Alkuverryttelyohjelma perustuu Oslo Sports Trauma Research Centerin ja Norjan Käsipalloliiton yhteistyössä tekemään laajaan tieteelliseen selvitykseen alaraajavammojen ennaltaehkäisystä. Kuvatulla alkuverryttelyohjelmalla saavutettiin tilastollisesti merkittävää vähentymistä erityisesti vakavien alaraajavammojen kohdalla. Tutkijat otaksuvat aiempiin tutkimuksiin viitaten, että alkuverryttelyohjelma on hyödynnettävissä muissakin urheilulajeissa, joissa erityisesti polven ristsidevammojen riski on suuri. Alppihiihdossa alaraajoihin kohdistuu suuria voimia. Liikenopeuksien ja nivelkulmien vaihdellessa tulee urheilijan kyetä nopeasti reagoimaan ennalta arvaamattomiin tilanteisiin, jolloin hyvästä keuhonhallinnasta on hyötyä lajisuorituksessa, minkä lisäksi hyvä tekniikka, koordinaatio, tasapaino ja lihasvoima edesauttavat vammojen ennaltaehkäisyssä.

