

# Terve Futaaja

Liikehallinnan harjoittelu

# 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 vammaukset ja osaavat ohjata turvalliseen liikehallintaan tähtääviä harjoituksia pelaajille.

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

# Harjoittelun toteutus ja seuranta

Tavoitteena on tehdä **liikehallinnan 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

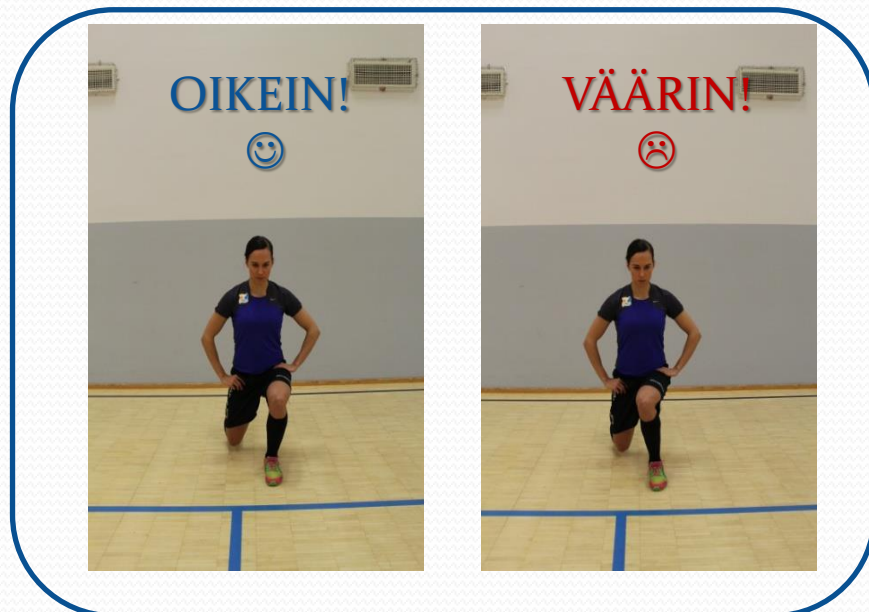
- alaraajan linjauksia (lonkka – polvi – jalkaterä)
- lantion ja selän asennonhallintaa!

Ohjaa pelaajat tekemään liikkeet **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!



# Lantion ja selän hallinta

Huomioi suoritustekniikka vartalon pitoharjoitteissa ja kyykyissä!

OIKEIN!



VÄÄRIN!



OIKEIN!



VÄÄRIN!



# Terve Futaaja

Ohjelmat 1-4

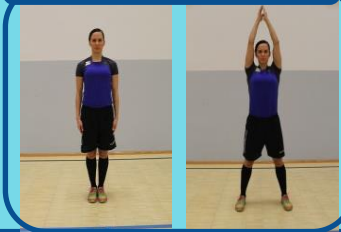


## Yleislämmittely 1

### 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 vienti ävaakaan
- 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 + 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



## Yleislämmittely 2

### Vuorohyppelyt

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

### Vuorohyppelyt



## Lonkka 2

### Monster-kävely eteen-taakse

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

### Monster-kävely eteen-taakse



## 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



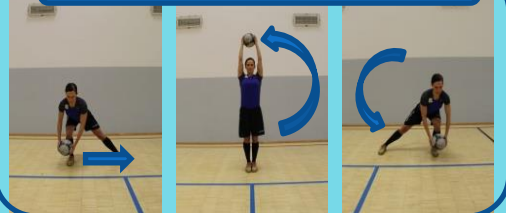
## Askelkyykky 2

### Askelkyykky sivulle

- pallo käsissä tai kädet yhdessä
- 8-12 sivukyykkyä
- 3-4 sarjaa

Pallon liikerata  
nuolella  
piirrettyinä

### Askelkyykky sivulle



## Hypyt + Spurtit 2

### Luisteluloikka

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

### Luisteluloikka



### Spurtti



Spurtti 10-20m x 3-4

## Yleislämmittely 3

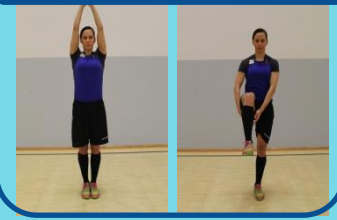
### Haarahyppely C ja D

- 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 + 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

## Yleislämmittely 4

### Hölkä + Takaperin sik-sak

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

### Hölkä + laukka-askel



### Hölkä + ristiaskel

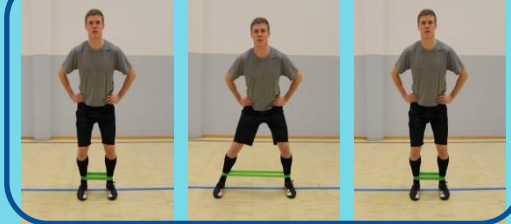


## Lonkka 4

### 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 ja 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



## Hyyt 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

 **UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema



 **UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema

**SHA**  
SAMI HYYPIÄ AKATEMIA