



Sara Saarenmaa

# Lämmittelyn merkitys agility-ohjaajille

Lämmittelyopas hallikaudelle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Fysioterapeutti AMK

Opinnäytetyö

05.04.2022

Tekijä	Sara Saarenmaa
Otsikko	Lämmittelyn merkitys agilityohjaajille - Lämmittelyopas hallikaudelle
Sivumäärä	23 sivua + 2 liitettä
Aika	05.04.2022
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Sanna Garam Lehtori Leena Piironen
<p>Agility on Suomessa yli 30 vuotta harrastettu laji, jossa ohjaaja ohjaa koiran esteradan läpi äänellä sekä liikkeellä mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi. Urheilustatuksen laji sai vuonna 2016. Tavoitteellisesti harrastettuna agility vaatii hyvää fyysistä kuntoa niin koiralta kuin ohjaajalta.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena on lämmittelyn merkitys agilityohjaajille ja työn tarkoituksena on tuottaa ohjaajan lämmittelyä tukeva opas. Työn tavoitteena on lisätä agilityharrastajien tietoa lämmittelyn merkityksestä sekä saada heidät lämmittelemään koiran lisäksi myös itsensä, jotta he kykenisivät mahdollisimman optimaaliseen urheilusuoritukseen ja lisäksi loukkaantumisriski pieneneisi.</p> <p>Työn tueksi teetettiin tilaajayhdistys Border Agility Team ry:n jäsenistölle lämmittelyä koskeva kysely. Kysely vahvisti tilaajayhdistyksen havaintoa siitä, että agilityohjaajat eivät usein itse suorita alkulämmittelyä. Kyselystä nousi esiin, että erityisesti hallikaudella, kun tilaa on vähän, lämmittely koetaan entistä haastavammaksi.</p> <p>Työ sisältää kirjallisen raportin lisäksi kyselyn tarpeiden pohjalta laaditun lämmittelyoppaan. Agilityä on tutkittu vielä hyvin vähän, joten teoriaosuudessa on hyödynnetty myös tutkimuksia ja kirjallisuutta lajeista, jotka vaativat ihmiseltä samanlaisia fyysisiä ominaisuuksia kuin agility. Kirjallisen raportin perusteella tehtyyn lämmittelyoppaaseen valittiin 14 helppoa lämmittelyliikettä, jotka on mahdollista toteuttaa myös ahtaassa ja pienessä tilassa, koska hallikaudella tila lämmittelyyn on hyvin rajallista. Oppaaseen on valittu yksinkertaisia liikkeitä, jotta niiden tekeminen ei jäisi kiinni osaamisesta. Opas sisältää sekä kuvallisen että kirjallisen ohjeistuksen.</p>	
Avainsanat	agility, lämmittely, hallikausi

Author	Sara Saarenmaa
Title	The importance of warm-up for dog agility coaches - A warm-up guide for indoor sports hall season
Number of Pages	23 pages + 2 appendices
Date	05.04.2022
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Sanna Garam, Senior Lecturer Leena Piironen, Senior Lecturer
<p>Dog agility has been a sport in Finland for over 30 years. The dog agility coach directs the dog through an obstacle course as swiftly and impeccably as possible, by using only their voice and movements. Dog agility gained its status as a sport in 2016. Competitive agility demands excellent physical health from the dog as well as the coach.</p> <p>The subject of this thesis is the importance of warm-up for agility coaches, and the purpose of this thesis is to produce a warm-up guide for the coaches. The goal of the thesis is to increase agility coaches' knowledge of the importance of warming up and to get them to warm-up themselves as well as their dog. This way the coaches will be able to optimize their performance, and the risk of injury will decrease.</p> <p>To support this thesis, a survey regarding warming up was sent to the members of Border Agility Team Association. The survey confirmed the Association's observation that agility coaches often do not do their warm-ups. The survey revealed that coaches viewed warming up even more challenging during the indoor sports hall season when space is limited.</p> <p>The thesis includes a warm-up guide in addition to the written report. The warm-up guide was created based on the survey. Dog agility has not been studied to a great extent, so the theoretical part of the thesis also includes literature and studies from other sports that demand similar physical health from humans as agility does. The warm-up guide based on the written report includes 14 easy warm-up moves which are easy to do in a small and confined space, because there is limited space to warm up during the indoor sports hall season. The warm-up moves are simple so that everyone can do them. The guide includes both written instructions as well as pictures.</p>	
Keywords	dog agility, warming up, indoor sports hall season

## Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	1
3	Opinnäytetyön toteutus	4
3.1	Tiedonhaku	4
3.2	Agilityohjaajien lämmittely -kysely	4
4	Agility	6
4.1	Agilityn lajikuvaus	6
4.2	Agility urheilulajiksi	8
4.3	Agilityn vaatimukset ohjaajan fyysisille ja motorisille taidoille	8
4.3.1	Juoksu	9
4.3.2	Nopeus	10
4.3.3	Voima	10
4.3.4	Kestävyys	10
4.3.5	Motoriset taidot	11
5	Lämmittely	12
5.1	Yleistä lämmittelystä	12
5.2	Lajinomainen lämmittely	15
6	Oppaan toteutus	16
7	Pohdinta	17
	Lähteet	20

## Liitteet

Liite 1. Kysely – Agilityohjaajien lämmittely

Liite 2. Lämmittelyopas hallikaudelle

## 1 Johdanto

Agility on koiran kanssa suoritettava liikunnallinen laji, jossa ohjaaja ohjaa koiran este-radan läpi äänellä ja liikkeellä mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi (Ikonen & Pehkonen, 2017). Suomessa agilitya harrastaa aktiivisesti yli 13500 ihmistä koirineen ja lajin suosio kasvaa jatkuvasti. Agilitya on harrastettu Suomessa jo yli 30 vuotta. (Suomen Agilityliitto 2019.) Vuonna 2016 laji hyväksyttiin valtionapukelpoiseksi liikun-talajiksi ja agility saavutti vihdoon urheilustatuksen (Kemppainen 2019: 35). Varsinkin tavoitteellisesti tehtävä agility vaatii sekä ohjaajalta että koiralta hyvää fyysistä kuntoa (Suomen Agilityliitto 2019).

Urheilupäiväkirjassa lämmittelyllä on keskeinen merkitys: alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa sekä kehoa että mieltä tulevaan urheilupäiväkirjään sekä ehkäistä mahdolli-sia loukkaantumisia (Walker 2014: 21). Kun kyseessä on laji, joka vaatii hyvää koordi-naatiota, tarkkaavaisuutta sekä nopeaa voimantuottoa, on lämmittely erityisen tärkeää optimaalista suoritusta varten sekä loukkaantumisriskin minimoimiseksi. (Ylinen 2010.)

Työ sisältää 14 liikkeen lämmittelyoppaan (liite 2), joka on suunniteltu agilityn lajivaati-mukset huomioiden. Liikkeitä valittaessa on otettu huomioon sekä työn tilaajan että tätä opinnäytetyötä varten teetettyyn kyselyyn vastanneiden henkilöiden esiintuoma haaste, että talviaikaan agilityhalleissa on usein hyvin rajallisesti tilaa lämmittelyn suorittami-seen.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena on selvittää alkulämmittelyn merkitystä ja tuoda sitä laajemmin agi-lityharrastajien tietouteen. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa ohjaajan lämmittelyä käsit-televä opas. Lopputuotos sisältää 14 helppoa ja tarvittaessa hyvinkin ahtaassa tilassa suoritettavaa lämmittelyliikettä, jotka valmistavat agilityohjaajaa lajinomaiseen suorituk-seen. Työn tavoitteena on lisätä agilityharrastajien tietoa lämmittelyn merkityksestä ja saada heidät lämmittämään koiransa lisäksi myös itsensä, jotta he kykenisivät mah-dollisimman optimaaliseen suoritukseen ja jotta loukkaantumisriski pienenesi.

Tehty opas tulee agilityseura Border Agility Teamin kotisivujen jäsenalueelle, paperisena versiona harjoittelutilojen yhteyteen sekä mahdollisesti myös yhdistyksen sosiaalisen median kanaville. Työn aiheeksi valikoitui lämmittelyn merkitys agilityohjaajille, koska agility on lajina koiran lisäksi myös ihmiselle fyysisesti kuormittava (Suomen Agilityliitto 2019). Tämän takia myös ohjaajan itsensä olisi tärkeää muistaa lämmitellä huolella ennen lajisuoritusta. Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa keho ja mieli urheilusuoritukseen sekä vähentää loukkaantumisriskiä lajissa (Walker 2014: 21). Työn tilaajayhdistyksen jäsenistölle teetetyssä Agilityohjaajan lämmittely -kyselyssä (liite 1) nousi selkeästi ilmi, että lajin harrastajat lämmittelevät pääosin koiransa huolellisesti ennen harjoituksia, mutta ohjaajan lämmittely ei useinkaan ole yhtä huolellista. Vastauksista kävi ilmi myös, että moni harrastaja lämmittelee itsensä kuitenkin paremmin ulkokaudella, kun tilaa lämmittelylle on enemmän ja lämmittely koetaan silloin helpommaksi.

Kysely (liite 1) sisälsi viisi kysymystä agilityohjaajien lämmittelyrutiineihin liittyen. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa lämmittelyyn liittyviä haasteita. Kysely tehtiin Google Forms -kyselynä ja se julkaistiin opinnäytetyön yhteistyökumppanin jäsenten sisäisessä Facebook-ryhmässä.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoitus on toimia läheisessä yhteistyössä ammatillisen kentän kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kirjallisen raporttiosuuden sekä tuotososuuden (Vilka & Airaksinen 2003: 9-10). Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään yleisesti lämmittelyn merkitystä sekä lajikohtaisen lämmittelyn merkitystä agilityohjaajille. Toiminnallinen opinnäytetyö voi sisältää muun muassa opastamista, käytännön ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilka & Airaksinen 2003: 9-10). Valmis opinnäytetyö sisältää konkreettisen tuotoksen, joka puhuttelee kohderyhmää. Tuotos voi olla esimerkiksi tietopaketti, ohjeistus tai kirja ja se voi olla joko painatussa tai sähköisessä muodossa. Tuotoksen ulkoasussa ja julkaisutavassa on tärkeää huomioida työn toimeksiantajan toiveet. (Vilka & Airaksinen 2003: 52-53.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena on lämmittelyopas, joka julkaistaan agilityseura Border Agility Teamin jäsenistölle niin sähköisenä kuin paperisena versiona. Opas sisältää 14 lämmittelyliikettä, jotka on mahdollista tehdä ahtaassa tilassa, ja jotka valmistavat agilityohjaajaa lajinomaiseen suoritukseen. Opas-muotoinen tuotos on valittu toimeksiantajan toiveiden perusteella.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on vantaalainen agilityseura Border Agility Team, josta käytetään yleisesti lyhennettä BAT. Yhdistys on perustettu vuonna 2006. Border Agility

Team yhdistyksenä pyrkii edistämään agilitya harrastus-, kilpailu- ja huippu-urheilumuotona sekä ylläpitämään yhteistyötä alan yhdistysten ja yhteisöjen kanssa. Yhdistys tarjoaa jäsenilleen laadukkaat puitteet agilityn harrastamiseen talvella puolilämpimässä Ojanko Areena -hallissa ja kesäkaudella kolmella yhdistyksen hallinnoimalla ulkokentällä. Yhdistys järjestää laadukasta koulutusta jäsenilleen viikoittain sekä useita virallisia kilpailuja vuosittain. Border Agility Team tunnetaan aktiivisuudestaan sekä hyvästä yhteishengestä. Yhdistyksellä on tämän opinnäytetyön tekohetkellä keväällä 2022 noin 200 aktiivista jäsentä. (Border Agility Team).

Työn tilaajan toiveena on lisätä jäsentensä tietoutta lämmittelyn merkityksestä sekä saada jäsenistölleen käyttöönsä konkreettinen opas helpottamaan lämmittelyn suorittamista. Pohjatutkimuksen jälkeen oppaaseen valikoitui 14 helppoa lämmittelyliikettä, jotka on mahdollista toteuttaa myös ahtaassa ja pienessä tilassa. Liikkeiden valinnassa on otettu huomioon toimeksiantajan huomio siitä, että talvikaudella hallissa harjoiteltaessa tila on hyvin rajallista ja lämmittelyyn ei ole mahdollisuutta varata suurta aluetta. Liikkeiksi on valittu yksinkertaisia liikkeitä, jotta niiden tekeminen ei jäisi kiinni osaamisesta.

Haasteita varsinkin talviaikaan agilityohjaajien lämmittelyyn tuo usein hyvin ahtaat tilat. Agilityhallista suurin osa on varattu itse lajitreenin toteuttamiseen ja koska halliaika sekä kouluttajat ovat usein kalliita, niin treeniaikaa harvoin halutaan käyttää lämmittelyyn. Tällöin lämmittely tulee suorittaa ulkona tai ahtaassa odotustilassa hallissa.

Tyypillisesti ennen varsinaisia agilityharjoituksia tai -kilpailuja ohjaaja käy koiran kanssa noin 20-30 minuutin reippaalla ravilenkillä, jolloin ohjaaja joko kävelee reippaasti tai hölkkää. Tämän jälkeen saattaa olla vielä esimerkiksi radan rakennusta ja/tai rataan tutustumista ennen omaa vuoroa. Tyypillisesti harjoituksissa radalla on yksi koirakko kerrallaan ja muut odottavat vuoroaan. Omaa vuoroa odotellessa ohjaajat usein juttelevat keskenään ja seuraavat muiden suorituksia. Tässä kohtaa olisi hyvä tilaisuus suorittaa oma lämmittely. Monet ohjaajat lämmittelevät koiransa juuri ennen radalle menoa vielä erilaisilla jumppaliikkeillä sekä yksittäisellä hyppyesteellä suoritettavilla harjoitteilla, mutta itseä ei useinkaan lämmitellä tuota koiran kanssa tehtävää reipasta kävely- tai hölkkälenkkiä enempää. Suomen Agilityliitto nostaa esiin koiran lämmittelyn tärkeyden Agilityurheilijan eettisissä ohjeissa, mutta ohjaajan lämmittelystä lajiliiton sivuilla ei ole mainintaa.

### 3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi toukokuussa 2021. Lämmittely valikoitui aiheeksi yhteistyötahon toiveiden pohjalta ja tarkentui myöhemmin koskemaan nimenomaan lämmittelyä sisätiloissa. Työn tiedonhakuvaihe ajoittui syksylle 2021. Tämä osoittautui odotettua haastavammaksi, sillä kuten Kemppainen (2019) on todennut, ei agilitya lajina tai agilityohjaajien lämmittelyä ole juuri tutkittu. Työssä sovellettiin tietoa muista lajeista, jotka vaativat ihmiseltä samankaltaisia fyysisiä ominaisuuksia kuin agility, esimerkiksi jalkapallosta, salibandystä ja koripallosta. Työn kirjoitusprosessi alkoi marraskuussa 2021 ja työn teoriaosuus sekä työn tuotoksena tehty opas valmistuivat huhtikuussa 2022. Opinnäytetyön tuloksena tehdyn agilityohjaajien lämmittelyoppaan työstämistä kuvataan tarkemmin kappaleessa 6.

#### 3.1 Tiedonhaku

Tiedonhakuun käytettiin PubMed, PEDro, Medline ja Google Scholar -tietokantoja. Kirjallisuudessa käytetyt hakusanat olivat muun muassa warm-up, warming up, injury ja dog agility. Lajikohtaista tietoa haettiin lajin kattojärjestön Suomen Agilityliiton sekä Suomen Kennelliiton virallisilta sivuilta. Näiden lisäksi tietoa haettiin opinnäytetyön aiheeseen liittyvästä alan kirjallisuudesta. Aineiston valinnassa pyrittiin suosimaan 2000-luvulta eteenpäin olevaa aineistoa, jotta tieto olisi mahdollisimman ajantasaista, sekä myös agilityn viime vuosina tapahtuneen lajikehityksen takia (Ikonen & Pehkonen 2017).

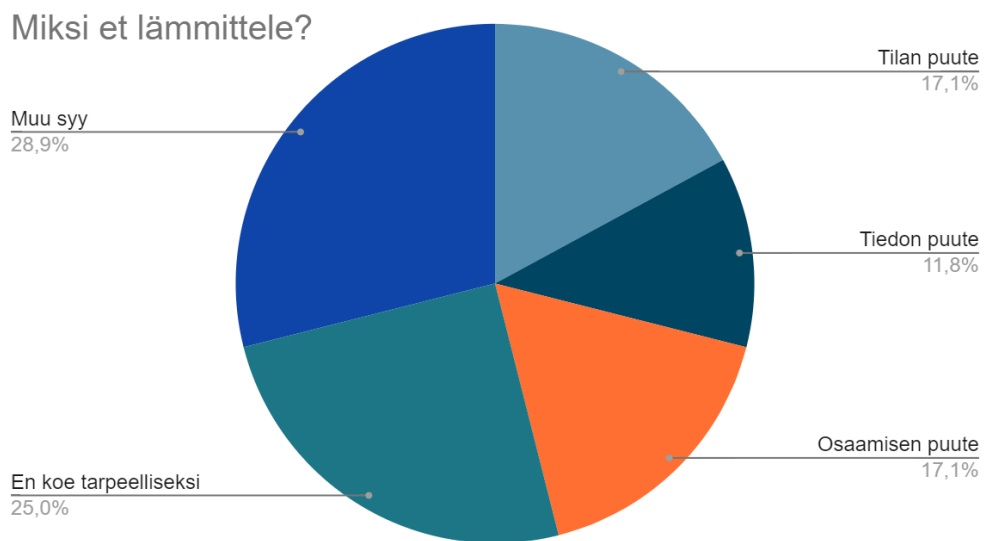
#### 3.2 Agilityohjaajien lämmittely -kysely

Agilityohjaajien lämmittelyrutiineista ei löydy tutkittua tieteellistä tietoa (Kemppainen 2019), joten tilaajayhdistyksen havaintojen tueksi toteutettiin ”Agilityohjaajien lämmittely” -niminen kysely. Kyselyn tarkoitus oli kartoittaa yhdistyksen jäsenten lämmittelytotumuksia ja mahdollisia syitä sille, miksi lämmittely jätetään tekemättä. Kysely toteutettiin Google Forms -pohjalla ja sen vastaukset käsiteltiin anonymisti. Kysely julkaistiin yhdistyksen jäsenten suljetussa Facebook -ryhmässä. Kysely oli auki viisi päivää ja vastauksia tuli yhteensä 91. Vastaukset kattavat noin puolet yhteistyötahon jäsenistöstä ja lähes kaksi kolmasosaa ohjatusti lajia ryhmissä harjoittelevista. Kyselykaavakepohja löytyy kokonaisuudessaan työn liitteenä 1.



71 prosenttia kyselyyn vastanneista (65 vastaajaa) kertoi, ettei lämmittele ennen agilitysuoritusta koiran kanssa tehtävää kävelylenkkiä enempää. 29 prosenttia vastanneista (26 vastaajaa) puolestaan kertoi lämmittelevänsä muutenkin, kuin koiran kanssa lenkkeilemällä. Nämä 29 prosenttia vastanneista kuvailivat kyselylomakkeen avoimeen kysymykseen ”Miten lämmittelet?” lämmittelynsä sisältävän muun muassa erilaisia juoksu- ja koordinaatioharjoituksia, hyppyjä sekä venyttelyä.

Henkilöt, jotka vastasivat, etteivät lämmittele enempää kuin koiran kanssa lenkkeilen, valitsivat syyksi valmiista vaihtoehdoista: ”Tilan puute”, ”Osaamisen/tiedon puute”, ”Tiedän, että olisi hyödyllistä, mutta en jaksaa” sekä ”En koe hyödylliseksi/Ei kuulu omiin rutiineihin”. Lisäksi muutama vastasi, että kilpailuissa lämmittelee, mutta harjoituksissa ei lämmittele. Kolme kyselyyn vastannutta kertoi, että harjoittelee tällä hetkellä nuoren koiran kanssa, jolloin harjoitteet eivät ole ihmisille vielä fyysisesti kuormittavia, eivätkä sen takia tällä hetkellä lämmittele. Vastauksissa kävi myös ilmi, että jos useampi ihminen lämmittelisi, se madaltaisi myös omaa kynnystä lämmittelyyn. Kaavioon 1 on koottu syyt, joita lämmittelyn väliin jättävät henkilöt lämmittelemättömyydelleen valitsivat valmiista vaihtoehdoista.



Kuvio 1. Kaavio 1. Syyt, joiden takia vastaajista 71 prosenttia ilmoittaa, ettei lämmittele.

Kyselyssä kartoitettiin, että eroavatko ulko- ja hallikauden lämmittelyt toisistaan. Vastanneista noin puolet (46 vastaajaa) kertoivat, että lämmittelevät ulkokaudella paremmin itsensä ja suurin syy tähän oli, että ulkokaudella lämmittelyyn on huomattavasti

enemmän tilaa. Muutamat vastanneista (kolme vastaajaa) kertoivat lämmittelevänsä talvella paremmin, jotta lihakset pysyisivät paremmin lämpimänä.

89 prosenttia (81 vastaajaa) vastanneista kertoivat lämmittelevänsä koiransa myös muuten kuin vain lenkittämällä. 11 prosenttia vastanneista (kymmenen vastaajaa) ei lämmittele koiraansa lenkkiä enempää.

Tämä kysely osoitti, että on erittäin tarpeellista lisätä agilityohjaajien tietoutta lämmitteilyn merkityksestä. Kyselyssä nousi myös toistuvasti esille, että talvi-/hallikaudella ei lämmitteilyä tehdä. Syiksi tälle nimettiin maaston liukkaus ja vähäinen tila hallissa. Vastaukset osoittavat, että oppaalle, johon on koottu yksinkertaisia, agilityn lajisuoritukseen valmistavia lämmitteilyliikkeitä, jotka on mahdollista suorittaa ahtaassa tilassa, on suuri tarve.

## **4 Agility**

### **4.1 Agilityn lajikuvaus**

Agility on ihmisen ja koiran yhteistyöhön perustuva vauhdikas urheilulaji, jossa ihminen pyrkii ohjaamaan koiran mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi tuomarin suunnitteleman esteradan läpi käyttäen ohjaamisessa omaa liikettään ja ääntään (Suomen Agilityliitto 2019). Koiraan eikä esteisiin ohjaaja ei saa radalla koskea. Koira ja ohjaaja kutsutaan agilityssa koirakoksi. Lajia on mahdollista harrastaa ohjaamalla koira myös kävellen tai hyvin vähäisellä liikkumisella, jolloin ihminen ohjaa koira pääasiassa suullisilla vihjeillä. Tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja kertoo koiralle sanallisesti seuraavan suoritettavan esteen ja koira osaa nämä sanalliset käskyt niin hyvin, ettei tarvitse ohjaajan liikettä tukemaan sanallista ohjausta. Pelkästään sanallisilla käskyillä tehtävä agility ei juuri ohjaajaa fyysisesti kuormita. Huomattavasti yleisempää kuitenkin on, että ohjaaja ohjaa koira suullisten vihjeiden lisäksi myös omalla liikkeellään, yleensä juosten. Tässä työssä agilityä käsitellään sellaisena urheilumuotona, jossa koiran lisäksi myös ohjaaja juoksee radalla.

Agility soveltuu kaiken ikäisille ihmisille liikuntamuodoksi. Lajia voivat harrastaa kaiken rotuiset koirat, mutta ohjaajan on tärkeää huolehtia, että koira soveltuu rakenteeltaan ja terveydeltään fyysisesti kuormittavaan lajiin. Suomessa agilitya aktiivisesti harrastavia ihmisiä on yli 13500 ja lajin suosio kasvaa jatkuvasti. Suomen Agilityliitto on panostanut

muun muassa omilla työryhmillään myös erityisryhmiin, kuten para-, juniori- ja senioritoimintaan. (Suomen Agilityliitto 2019.)

Tyypillisesti agilityrata koostuu 15-22 esteestä. Ratatyyppejä lajissa on neljä; perinteinen hyppy- ja agilityrata, jossa painotetaan nopeutta ja virheettömyyttä sekä uudemmina tulokkaina snooker ja gambler, joissa kerätään pisteitä. (Suomen Agilityliitto 2019.) Agilityesteet voidaan jakaa hyppysteisiin, kontaktiesteisiin ja muihin esteisiin. Hyppysteitä ovat aita, okseri, pituushyppy, rengas ja muuri. Kontaktiesteitä ovat A-este, keinulauta ja puomi. Muihin esteisiin luetaan pujottelu, avotunneli ja umpitunneli. Hyppyradat eivät sisällä kontaktiesteitä. Ratasuunnittelussa tuomarin tulee huomioida aina koiran turvallisuus. (Suomen Agilityliitto 2021b.) Ratasuunnittelun lisäksi myös ohjaajalla on vastuu valita koiralleen turvalliset reitit radalla.

Kilpaileminen ei ole edellytys agilityn harrastamiselle, mutta lajissa kilpaillaan sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Laji opettaa fyysisten ominaisuuksien lisäksi koiralle yleisiä käytöstapoja, yhteiskuntakelpoisuutta sekä parantaa koiran ja ihmisen välistä suhdetta. Ihmisen ja koiran saumattoman yhteistyön lisäksi agility vaatii hyvää fyysistä kuntoa niin ohjaajalta kuin koiralta. (Suomen Agilityliitto 2019.)

Suomessa koirat jaetaan agilityssa viiteen eri kokoluokkaan koiran säkäkorkeuden mukaan (pikkuminit, minit, medit, pikkumaksit ja maksit) ja lisäksi koirakot jaetaan kolmeen eri tasoluokkaan osaamisen ja aiemmissa kilpailuissa menestymisen mukaan. Ensimmäisessä luokassa kilpailevat aloittelevat koirakot, josta koirakot siirtyvät tiettyjen tulosvaatimusten saavuttamisen jälkeen toiseen luokkaan ja samalla periaatteella kolmanteen luokkaan. Ensimmäisessä luokassa rataprofiilit ovat helpoimpia sekä radan ihanneaika on väljin ja vaatimustasot kasvavat siirryttäessä korkeampaan luokkaan. (Kennelliitto 2021.) Arvokilpailut kilpaillaan kolmannessa luokassa. Kärkikoirakoiden erot ovat usein vain sekunnin sadasosia, joten sekä koiran että ohjaajan hyvällä fyysisellä kunnolla on merkitystä (Suomen Agilityliitto 2021a). Kaikki kolmanteen luokkaan nousseet koirakot huolimatta ohjaajan tai koiran sukupuolesta, iästä, kokemuksesta tai muista ominaisuuksista kilpailevat samassa luokassa - vain koiran suoritusnopeudella ja virheettömällä tuloksella on merkitystä. Tätä pidetään harrastajien kesken yhtenä lajin hienoutena, mutta toisaalta on myös spekuloitu, pitäisikö kilpailuluokkiin lisätä eräänlainen eliittiluokka, jotta sekä huippu-urheilijat että perustason harrastajat voisivat saada kilpailuista menestymisen kokemuksia (Ikonen & Pehkonen 2017).

## 4.2 Agility urheilulajiksi

Vuonna 2016 Suomen Agilityliitto hyväksyttiin Olympiakomitean varsinaiseksi jäseneksi (Suomen Agilityliitto 2016) sekä opetus- ja kulttuuriministeriö hyväksyi lajin valtionapukelpoiseksi liikuntalajiksi, jolloin agility lajina saavutti urheilustatuksen (Kemppainen 2019: 35). Urheilutoimittajain liitto hyväksyi agilityn Lajien parhaat urheilijat -listalle vuonna 2019. Tämän johdosta Suomen Agilityliitto nimeää nykyään vuoden parhaan agilityurheilijan, joka voi yltää jopa Vuoden Urheilijaksi. (Suomen Agilityliitto 2019.)

Verottaja puolestaan ei edelleenkään katso, että agilityn harrastaminen olisi liikuntaa.

Korkein hallinto-oikeus katsoi 30.6.2015 antamassaan päätöksessään T1871, että hallin vuokraus koirien agilityä varten, ei ole palvelua, jolla annetaan mahdollisuus liikunnan harjoittamiseen (Vero 2021).

Korkein hallinto-oikeus katsoo, että kyseessä on koiran kouluttamista tai koiran liikuntaa edellyttävän esteradan suorittamista. Näin ollen agilityhallien tilojen myynnissä ja vuokraamisessa joudutaan käyttämään yleistä verokantaa. (Vero 2021.) Tämä nostaa agilityhallien vuokrien hintaa ja näkyy harrastajien laskuissa. Lisäksi tässä saattaa olla syy, mikseivät kaikki lajin harrastajatkaan miellä lajia urheiluksi, eivätkä näin ollen huolehdi urheiluun kuuluvasta lämmittelystä.

## 4.3 Agilityn vaatimukset ohjaajan fyysisille ja motorisille taidoille

Agilityohjaajan liikkumista ei ole juuri tutkittu. Tästä syystä tässä opinnäytetyössä verrataan agilityohjaajan liikkumista muihin urheilulajeihin. Tiina Bång (2012) kirjoittaa fysioterapian opinnäytetyössään ”Agilityn vammatilastojen analysointi ja vammojen ennalta ehkäisy”, että muun muassa salibandy, koripallo ja jalkapallo vastaavat vaadittavilta fyysisiltä ja motorisilta ominaisuuksiltaan pitkälti agilityä, sillä liikkuminen näissä lajeissa on hyvin samankaltaista kuin agilityssä (Bång 2012; Valtakoski 2007). Salibandyn ja agilityn välillä on lisäksi selkeä yhteys suorituksen kestossa. Agilityn rata-suoritus kilpailuissa kestää noin 45-60 sekuntia ja salibandyn yhden vaihdoin pituus on suurin piirtein saman verran. Salibandyn pelaaja liikkuu vaihtoa kohden noin 100 metriä, kun agilityssä kilpailuradan pituus on noin 150-250 metriä (Hokka 2001: 14-15). Agilitykilpailuissa ratasuoritus on erilainen kuin harjoituksissa. Harjoituksissa suoritukset kestävät pidemmän aikaa ja suorituksia tehdään enemmän, kun kilpailusuoritus kestää vain 45-60 sekuntia. Työn tilaajayhdistyksen viikkoharjoituksissa harjoittelu-aikaa

yhtä koirakkoa kohden on noin 15 minuuttia. Kilpailuissa suoritus vaatii maksimaalista nopeutta, taitoa ja liikehallintaa, esimerkiksi koordinaatiokykyä. Harjoituksissa suoritus vaatii sen sijaan enemmän nopeuskestävyysominaisuuksia.

Agilityssa ohjaaja liikkuu radalla yhdessä koiran kanssa. Agilitykilpailuissa suoritusaika mitataan koiran ajasta, mutta ohjaajan rooli on tässä merkittävä, sillä ohjaaja kertoo omalla liikkumisellaan, kehon kielellä ja suullisilla ohjeilla koiralle, mikä este koiran tulisi seuraavaksi suorittaa. Ohjaaja voi ohjata koiraa liikkumalla sen edessä, takana tai rinnalla. Ohjaaja liikkuu pääosin juosten erilaisilla nopeuksilla sekä suoraan että kaarevia linjoja. Lisäksi ohjaaja tekee tiukempia rytmimuutoksia, suunnanmuutoksia sekä puolenvaihtoja suhteessa koiran juoksulinjaan. Suunnanmuutokset ja puolenvaihdot toteutetaan erilaisin lajille tyypillisin ohjaustekniikoin, jotka voidaan toteuttaa joko koiran edessä tai koiran takana leikaten koiran linjan ja näin muuttaen koiran liikesuuntaa.

#### 4.3.1 Juoksu

Koska agilityssa ohjaaja liikkuu pääsääntöisesti juosten, on hyvän juoksutekniikan omaksumisesta apua. Juoksu voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat kuormitusvaihe, ponnistusvaihe, lentovaihe, eteenpäin heilahdusvaihe ja jalan laskeutumisvaihe. Nykyajatusten mukaan optimaalisinta olisi pyrkiä rentoon ja luonnolliseen juoksuun, jossa biomekaniikan perusteet ohjaavat liikettä. Juoksu muuttuu herkästi jännittyneeksi ja sitä kautta jäykäksi, jos juoksutekniikkaa yritetään keinotekoisesti muuttaa. Tämä kuormittaa turhaan kudoksia ja on epätaloudellista. Juoksutekniikan muuttamisen tulee siis perustua ominaisuuksien parantamiseen ja kehonhallinnan kehittämiseen. (Sandström & Ahonen 2016: 333, 336.) Agilityssa, kuten myös pikajuoksussa ja monissa pallopeleissä, kiihdytetään täysillä alusta alkaen. Kiihdyttäessä juoksijan on pysyttävä etunojassa niin kauan kun eteenpäin kiihtyvä vauhti lisääntyy. Kiihdyttäminen vaatii hyvän kehonhallinnan ja vahvan keskivartalon lihaksiston. Juoksussa vauhtia kasvatetaan lisäämällä askelpituutta tai tihentämällä askeltiheyttä. Juoksussa tärkeää on lonkan hyvä liikkuvuus, lonkan aktiivinen ojennus sekä ison pakaralihaksen tehokas käyttö. (Sandström & Ahonen 2016: 332, 335-336.)

Optimaaliseen suoritukseen agilityssa ohjaajalta vaaditaan juoksun lisäksi paljon erilaisia fyysisiä ja motorisia taitoja. Fyysisen kunnon perusominaisuuksia ovat nopeus, voima ja kestävyys.

### 4.3.2 Nopeus

Nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Agilityssa tarvitaan kaikkia näitä nopeuden alalajeja. Reaktionopeus tarkoittaa nopeutta reagoida muuttuviin ärsykkeisiin (Hakkarainen & Jaakkola & Kalaja & Lämsä & Nikander & Riski 2009: 219-236). Agilityssa reaktionopeus näkyy esimerkiksi ohjaajan kyvyssä reagoida, jos koira poikkeaaakin suunnitellulta linjalta. Räjähtävää nopeutta tarvitaan agilityssa teräviin suunnanmuutoksiin, kiihdytyksiin ja jarrutuksiin. Liikkumisnopeutta tarvitaan kyvyssä liikkua paikasta toiseen mahdollisimman nopeasti (Mero & Uusitalo & Hiilloskorpi & Nummela & Häkkinen 2012) ja agilityssa tämä tarkoittaa ohjaajan kykyä suorittaa rata mahdollisimman nopeasti liikkuen.

### 4.3.3 Voima

Voimantuottoa voidaan pitää kaiken liikkumisen ja urheilun perustana, sillä ilman riittävä voimaa lihas ei voi tuottaa haluttua liikettä. Optimaalinen voimantuotto on hermoston, lihaksiston ja tukielinten yhteistyönä tuotettu liikeketju. Lähes kaikessa urheilussa lihasvoiman kasvatus on johtanut tulostason nousuun, joten sen merkitys urheilussa on kiistaton. Lihasvoima voidaan jakaa kolmeen alalajiin; nopeusvoima, maksimivoima ja kestovoima. (Mero & Nummela & Kalaja & Häkkinen 2016.) Agilityssa korostuu etenkin nopeusvoima, sillä sitä tarvitaan etenkin suunnanmuutoksiin, jarrutuksiin ja kiihdytyksiin (Vuohijoki & Kirsi 2018; 38).

### 4.3.4 Kestävyys

Kestävyys on tärkeä perusominaisuus kaikissa urheilulajeissa (Hämäläinen & Danskanen & Hakkarainen & Lintunen & Jaakkola & Arajärvi & Lehtoviita & Forsblom & Pulkkinen & Pasanen & Kalaja & Riski 2015: 272). Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa suoritustehon perusteella aerobiseen peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen sekä nopeuskestävyyteen (Seppänen & Aalto & Tapio 2010: 79). Agilityn kilpailusuorituksissa vaadittava nopeuskestävyys on kykyä säilyttää nopeus lyhytkestoisissa maksimaalisissa suorituksissa (Mero & Nummela & Keskinen & Häkkinen & Vuorimaa 2004; 316).

#### 4.3.5 Motoriset taidot

Motorisia taitoja eli liikehallintataitoja, joita agilyssä tarvitaan, ovat muun muassa tasapaino, suuntautumiskyky, koordinaatio sekä ketteryys. Tasapaino määritellään ihmisen kykyä hallita kehon asentoa suhteessa tukipintaan lihasvoiman ja sensorisen informaation avulla (Kauranen 2018: 316). Hyvän tasapainon hallitseminen on tärkeää niin arjessa kuin urheilu suorituksissa (Ahonen & Sandström 2016: 28). Tasapaino voidaan jakaa staattiseen sekä dynaamiseen tasapainoon (Värynen & Saarikoski 2016). Staattinen tasapaino tarkoittaa tasapainon säilyttämistä paikoillaan ollessa, yleensä istuen tai seisten. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa puolestaan tasapainon säilyttämistä liikkeessä, tai silloin, kun jokin ulkoa päin tuleva voima pyrkii horjuttamaan tasapainoa. (Kauranen 2018: 327-328.) Agilyssä ohjaajan hyvä dynaaminen tasapaino on tärkeä ominaisuus.

Suuntautumiskyky auttaa määrittämään kehon asentoja ja liikkeitä suhteessa ympäröivään tilaan, sekä lisäksi suuntautumiskyvyn avulla muutetaan kehon suuntaa nopeasti ja tarkasti (Värynen & Saarikoski 2016). Agilyssä tämä näkyy suunnanmuutoksissa sekä kyvyssä hahmottaa omaa liikkumista suhteessa koiraan ja esteisiin.

Koordinaatio on elimistön kykyä käyttää aisteja ja kehoa tarkasti ja sujuvasti tehtäessä yhtäaikaaisesti useita motorisia tehtäviä. Koordinaation myötä lihasten yhtäaikainen toiminta on sujuvasti ajoitettua ja tasapainoista. Koordinaatio vaatii kehon ja raajojen liikkeiden samanaikaista hallintaa. Hermo-lihasjärjestelmän kyky tuottaa tarkoituksenmukaisia liikkeitä sekä yhdistellä näitä toisiinsa on koordinaatiota. (Moilanen 2006-2008: 29.) Hyvä koordinaatio ilmenee liikkumisen helppoutena sekä tavanomaisissa että yllättävissä tilanteissa (Suni & Taulaniemi 2012: 109). Esimerkki agilyssä tarvittavasta hyvästä koordinaatiosta on ohjaajan liikkuminen: koira ohjattaessa rintamasuunta näyttää usein eri suuntaan kuin ohjaajan jalat ja kädet.

Ketteryys tarkoittaa kykyä muuttaa kehon suuntaa tai asentoa nopeasti ja vaivattomasti. Ketteryys on myös kykyä sopeutua nopeasti muuttuviin ja epätavallisiin olosuhteisiin (Jaakkola 2018). Sanakirjasta katsomalla agilyyn yksi merkitys suomennettuna on ketteryys. Tämä kuvastaa ketteryyden merkitystä lajin kannalta. Agilyssä ohjaajan tulee pystyä reagoimaan koiran yllättäviin ja ennakoimattomiin linjan muutoksiin.

## 5 Lämmittely

### 5.1 Yleistä lämmittelystä

Lämmittely on tärkeä osa mitä tahansa urheilusuoritusta. Hyvin suunniteltu lämmittely parantaa suorituskykyä useimmissa urheilulajeissa (Fradkin & Zazryn & Smoliga, 2010) ja on lisäksi merkittävässä asemassa urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä. Lämmittelyn tärkein tehtävä on valmistaa sekä keho että mieli tulevaan kuormittavaan harjoitteluun. (Walker 2014). Fradkin ym. (2010) tekemä meta-analyysi kokoaa yhteen 32 tutkimusta lämmittelystä. Meta-analyysissä tarkastelluista tutkimuksista 79 prosentissa alkulämmittely paransi suorituskykyä.

Lämmittellessä kehon ydinlämpö nousee ja samalla lihasten lämpötila nousee, joka auttaa lihaksia pehmenemään ja notkistumaan (Walker 2014: 21). Hyvä lämmittely nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja hengitysnopeutta, joka puolestaan lisää verenkiertoa. Hapen ja ravinteiden kulkeutuminen työskenteleviin lihaksiin paranee verenkierron lisääntymisen myötä. Tämä kaikki auttaa lihaksia, niveliä ja jänteitä valmistautumaan kuormittavaan harjoitteluun. (Walker 2014: 21.) Lämmittely aktivoi myös hermostoa. On tärkeää, että viestit hermoston ja lihasten välillä kulkevat aktiivisesti, jotta keho kykenee reagoimaan tarvittavalla nopeudella muuttuviin tilanteisiin. (Terveurheilija.)

Lisäksi lämmittelyn keskeinen tehtävä on lisätä urheilijan keskittymistä ja aktivoida mieli tulevaan suoritukseen (Terveurheilija). Onnistunut lämmittely parantaa tarkkaavaisuutta (Saari & Lumio & Asmussen & Montag 2009: 4), joka on tärkeää agilityn kaltaisessa lajissa, jossa on useita muuttuvia tekijöitä. Lämmittely parantaa keskushermoston eri osien yhteistyötä sekä aktivoi näkökykyä. Tämän seurauksena kehon valppaus nousee, joka puolestaan vahvistaa motoristen taitojen koordinaatiota ja tarkkaavaisuutta. Lämmittelyllä voi näin ollen olla myös merkittävä vaikutus huippusuoritukseen valmistautuessa. (Saari ym. 2009: 4.) Lämmittelystä on kannattavaa tehdä itselleen rituaali, jota voi toistaa harjoitteluiden lisäksi kilpailutilanteissa. Tuttu lämmittely toimii kilpailutilanteessa myös rauhoittavana tekijänä ja ohjaa keskittymistä itse suoritukseen etenkin silloin, kun kilpailupaikka eroaa harjoittelupaikasta. (Saari ym. 2009: 4.)

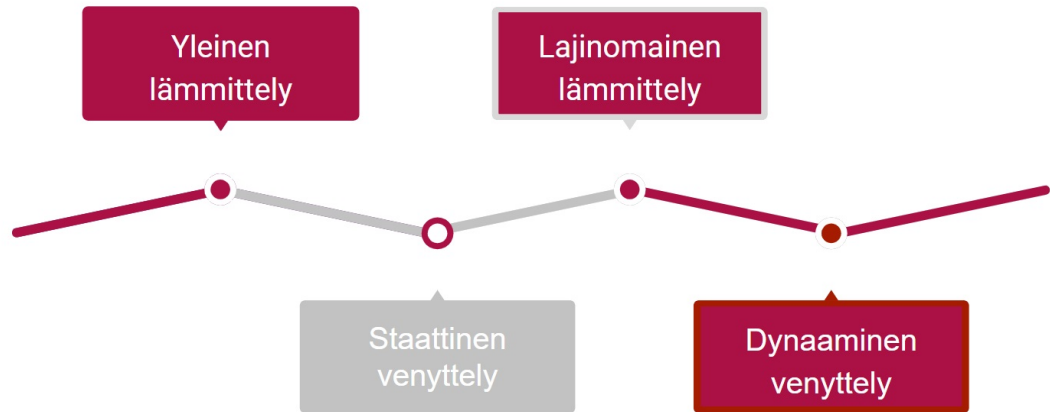
Urheiluvammojen riski pienenee huolellisesti suoritettuna lämmittelyn johdosta (Walker 2014: 21; Saari ym. 2009: 3). Pasanen & Pakkari & Pasanen & Hiilloskorpi & Mäkinen & Järvinen & Kannus (2008) totesivat tutkimuksessaan naissalibandypelaajien nilkka-



ja polvivammojen riskin pienenevän huomattavasti hermolihasjärjestelmää aktivoivan alkulämmittelyn myötä. Lisäksi on tutkittu, että jalkapalloa pelaavilla lapsilla hermolihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely vähensi kolmasosan jalkapallossa sattuvista alaraajavammoista. Erityisesti lämmittely ehkäisi ilman kontaktia syntyviä nilkka, nivel- ja nivelsidevammoja. (Hilka & Leppänen & Vasankari & Aaltonen & Kannus & Parkkari & Steffen & Kujala & Konttinen & Räisänen & Pasanen 2021). Näiden tutkimusten perusteella voidaan olettaa, että lämmittelyllä tai sen puutteella on olennainen merkitys myös agilyssä sattuneisiin urheiluvammoihin.

Lämmittely tulisi rakentaa niin, että ensin aloitetaan yksinkertaisemmista liikkeistä ja edetään kohti haastavampia liikkeitä. Näin varmistetaan, että koko keho on valmis sekä fyysisesti että henkisesti varsinaiseen harjoitukseen. Lämmittelyn voi rakentaa osa-alue kerrallaan. Nämä osa-alueet ovat yleinen lämmittely, staattinen venyttely, lajinomainen lämmittely sekä dynaaminen venyttely. (Walker 2014, 22.) Myös Fradkin ym. (2010) rakentaa lämmittelyn aerobisesta harjoittelusta, venyttelystä sekä lajikohtaisista harjoitteista. On todettu, että aktiivinen lämmittely parantaa suoritusta ketteryyttä vaativissa lajeissa (McMillian & Moore & Hatler & Taylor 2006) ja staattinen venyttely puolestaan heikentää lihaksen supistumisnopeutta ja näin ollen heikentää hetkellisesti suorituskyyä lajeissa, jossa vaaditaan suurta tehontuottoa, nopeutta ja ketteryyttä. (Ylinen 2010; McMillian ym. 2006). McMillian ym. (2006) tutkimuksessa todettiin staattisen venyttelyn jälkeen suorituskyyyn palautuvan noin kymmenen minuutin juoksun jälkeen. Lisäksi todettiin, että parantunut suorituskyy korreloi säännöllisen venyttelyn kanssa. Näin ollen venyttely on tärkeä osa harjoittelua, mutta monissa lajeissa, kuten agilyssä, staattinen venyttely kannattaa suorittaa vasta lajitreenin jälkeen osana palautumista.

Kuvaan 1 on koottu Walkerin ja Fradkin ym. esittämät lämmittelyn vaiheet agility huomioiden.



Kuva 1. Lämmittelyn vaiheet agility lajina huomioiden Walkeria 2014: 22-23 ja Fradkinia ym. 2010.

Yleisen lämmittelyn kesto on keskimäärin noin 5-10 minuuttia. Sen tulisi sisältää kevyttä liikuntaa ja nostattaa kevyen hien pintaan. Yleisen lämmittelyn tarkoitus on nostaa sykettä ja hengitysnopeutta, jolloin verenkierto lisääntyy sekä hapen ja ravinteiden kulkeutuminen työskenteleviin lihaksiin kasvaa. Urheilijan oma kuntotaso määrittelee yleisen lämmittelyn intensiteetin. (Walker 2014: 22.) Lämmittelyn ei ole tarkoitus väsyttää urheilijaa ennen varsinaista harjoitusta, sillä tällöin se voi heikentää itse lajisuoritusta. (Bishop 2003). Agilityohjaajille yleiseksi lämmittelyksi sopii esimerkiksi koiran kanssa tehtävä reipas kävely tai hölkkälenkki, koska koira tulee joka tapauksessa ulkoiluttaa ennen agilitysuoritusta.

Yleisen lämmittelyn ja joissain lajeissa käytettävän mahdollisen staattisen venyttelyn jälkeen on tarkoitus suorittaa lajinomainen lämmittely. Lajinomaisen alkulämmittelyn on tarkoitus muistuttaa vaatimuksiltaan tulevaa suoritusta. Keho valmistetaan progressiivisesti tulevaan lajisuoritukseen, jotta urheilija suoriutuisi varsinaisesta harjoituksesta tai kilpailusta parhaalla mahdollisella tavalla. (Jeffrey 2019: 10.) Lajinomaisesta lämmittelystä on kerrottu enemmän seuraavassa kappaleessa 5.2.

Lämmittelyn viimeinen vaihe sisältää dynaamista venyttelyä. Dynaaminen venyttely sisältää kontrolloituja, kevyitä pumppaavia liikkeitä tai kehonosan heilautuksia liikeradan

rajoille. Liikkeen tulee pysyä hallittuna ja liikkeen voimaa lisätään hiljalleen. (Walker 2014: 23.)

## 5.2 Lajinomaisen lämmittely

Kun yleinen lämmittely eli tässä tapauksessa koiran kanssa tehtävä lenkki on suoritettu, on aika siirtyä lajinomaiseen lämmittelyyn sekä dynaamiseen venyttelyyn. Lajinomaisen lämmittelyn tarkoitus on valmistaa kehoa kyseisen lajin vaatimiin asioihin (Walker 2014: 23), eli agilityssa esimerkiksi tiukkoihin suunnanmuutoksiin, räjähtäviin lähtöihin ja rytminmuutoksiin. Lajinomaisen lämmittely sisältää lämmittelyn kuormittavimmat harjoitteet ja näiden tulisi olla lajisuorituksen liikkeiden kaltaisia. (Walker 2014: 23.)

Kappaleessa 4.3. on avattu agilityohjaajan fyysisiä ja motorisia vaatimuksia. Nämä osa-alueet tulee huomioida lajinomaisen lämmittelyn suunnittelussa ja toteutuksessa, jotta ohjaaja saa mahdollisimman suuren hyödyn näistä ominaisuuksistaan irti agilityradalla. Seuraavaksi avataan lämmittelyoppaaseen valittujen liikkeiden tarkoitusta sekä merkitystä lajinomaisessa lämmittelyssä.

Koska agilityohjaajien lämmittelyä ei ole tutkittu juurikaan, sovelletaan lajispesifiseen lämmittelyyn sopivia liikkeitä jalkapallo-, koripallo- ja salibandyaiheisista tutkimuksista. Sopiva lämmittelyn kokonaispituus on 15-20 minuuttia. Lämmittelyn tulee sisältää aerobista harjoittelua, tasapaino-, ketteryys- ja lihasvoimaharjoitteita sekä lajille tyypillisiä juoksuharjoitteita, suunnanmuutoksia ja hyppyjä. (Owoeye & Palacios-Derflinger & Emery 2018; Steffen & Emery & Romiti & Kang & Bizzini & Dvorak & Finch & 2013.) Alkulämmittely aloitetaan aerobisista juoksuharjoitteista edeten dynaamisten voima- ja kehohallintaliikkeiden kautta nopeatempoisiin juoksuharjoitteisiin (Steffen ym. 2013).

Agilityssa lajinomainen lämmittely voidaan aloittaa erilaisilla juoksu- ja hyppyharjoitteilla, joilla saadaan nostettua sykettä. Näitä voivat olla esimerkiksi polvennosto- ja kantapää pakaraan -juoksut sekä x-hyppyt ja luisteluhyppyt. Lisäksi nämä parantavat koordinaatiota ja ketteryyttä. Luisteluhyppyt valmistavat kehoa teräviin suunnanmuutoksiin, jotka tapahtuvat yhden jalan varassa. Tämän jälkeen lämmittelyn tulisi sisältää agilityssa tarvittavien lihasten, alaraajojen ja keskivartalon, aktiivointia. Tähän sopivia liikkeitä ovat esimerkiksi vatsarutistukset, päkiöille nousut ja askelkyykyt.

Tasapainoa voi harjoittaa kiertohypyillä. Ennen dynaamisia venyttelyitä tehdään spurtteja, jotka voidaan toteuttaa myös paikoillaan. Nämä aloitetaan hölkkäämällä rauhallisesti paikoillaan 20 sekuntia, jonka jälkeen juostaan paikoillaan mahdollisimman lyhyillä ja terävillä askelilla kymmenen sekuntia. Tätä toistetaan intervallityyppisesti kahden minuutin ajan. Spurttien tarkoitus on nostattaa sykettä ja valmistaa ohjaajaa lajinomaiseen suoritukseen.

Lopuksi ennen itse lajisuoritusta tulisi tehdä vielä dynaamisia venytyksiä, kuten ylävaralon kiertoja, rintarangan avausta, polvien pyörittelyjä ja jalkojen heiluttelua eteen – taakse sekä sivuille. Dynaaminen venyttely toteutetaan aktiivisen liikkeen kautta (Selkäliitto 2020). Dynaamisessa venytyksessä raaja viedään itse venytysasentoon ja palautetaan sitten takaisin alkuperäiseen asentoon (Ylinen 2010). Dynaaminen venyttely voi olla myös toistuvaa pumppaavaa liikettä tai puolelta toiselle tapahtuvaa liikettä sekä raajojen erilaisia pyöryksiä ja heilutuksia (Reen & Virtamo 2018). Dynaamisella venyttelyllä voidaan lisätä liikkuvuutta sekä se sopii hyvin alkulämmittelyyn erityisesti lajeissa, joissa vaaditaan voimaa, ketteryyttä ja nopeutta (Selkäliitto 2020; Babault & Opplert 2017), eli esimerkiksi juuri agilyyn.

Tämän oppaan lämmittelyliikkeiden valinnassa on käytetty apuna muun muassa Tampereen Urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin Terve -futaaja tutkimusta.

## 6 Oppaan toteutus

Tämän opinnäytetyön tuotoksena tuotettu agilyohjaajien lämmittelyopas on suunniteltu niin, että liikkeet on mahdollista suorittaa lähes paikallaan pienessäkin tilassa. Jos tilaa on enemmän, pystyy liikkeet suorittamaan myös eteenpäin liikkuen, jolloin lämmittelystä tulee laadullisesti tehokkaampaa. Liikkeet on valittu tieteellisten tutkimusten pohjalta, esimerkiksi hyödyntäen Hilska ym. (2021) tekemässä tutkimuksessa käytettyjä liikkeitä ehkäisemässä lasten jalkapallossa sattuneita urheiluvammoja.

Oppaaseen tulevien lämmittelyliikkeiden kuvaaminen suoritettiin Vantaalla Ojanko Areenalla 13.2.2022. Paikka on sama, jossa toimeksiantajan jäsenistö harjoittelee agilyä talvikaudella, joten lämmittelyliikkeet on testattu samoissa olosuhteissa, mihin opas on tarkoitettu hyödynnettäväksi.

Lämmittelyoppaan toteuttamisen lähtökohtana oli, että tuotos on helppolukuinen ja lukeminen onnistuu niin älylaitteelta kuin paperisena versiona. Oppaan ulkoasussa hyödynnettiin yhdistykselle tunnusomaisia värejä; turkoosia, pinkkiä sekä mustaa. Mia Lundsten vastaa opinnäytetyön toimeksiantajayhdistyksen visuaalisesta ilmeestä, joten myös lämmittelyoppaan visuaalinen ilme toteutettiin yhdessä hänen kanssaan. Oppaan tekstit ja runko tuotettiin Microsoft Wordilla ja oppaan lopullinen ulkoasu muotoiltiin Adobe InDesign-ohjelmalla.

## 7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli käsitellä lämmittelyn merkitystä yleisellä tasolla sekä spesifimmin agilyohjaajien lämmittelyä. Lisäksi työn tarkoitus oli tuottaa tutkittuun tietoon perustuen agilyohjaajille soveltuva lämmittelyohjelma ja näin ollen lisätä sekä tietoutta lämmittelyn merkityksestä sekä neuvoa sopivan lämmittelyn toteutuksessa.

Toimeksiantajan toiveesta ja toimeksiantajan jäsenistölle teetetyn kyselyn perusteella esiin nousseesta tarpeesta lämmittelyopas rajautui vielä tarkemmin koskemaan nimenomaan talvi- ja hallikauden lämmittelyä. Talvi- ja hallikaudella lämmittelyn toteutukseen on yleisesti hyvin vähän tilaa sisällä agilyhallissa, joten työn tarkoitus oli luoda lämmittelyohjelma, jonka toteuttaminen ei vaadi suurta tilaa. Samaa lämmittelyohjelmaa voi soveltaa myös ulkokaudelle, jolloin lämmittelyn suorittamiseen on yleensä enemmän tilaa. Tällöin suuren osan liikkeistä voi toteuttaa samalla eteenpäin liikkuen, jolloin lämmittelystä saadaan vielä tehokkaampaa.

Työtä tehdessä teetettiin lämmittelyaiheinen kysely työn tilaajayhdistyksen jäsenille, josta saatiin tärkeää tietoa opinnäytetyöhön tehtävää tuotosta varten. Kysely vahvisti toimeksiantajan oletuksen, että suurin osa agilyohjaajista ei lämmittele, ja yksi erittäin suuri syy lämmittelemättömyydelle on etenkin talviaikaan tilan puute. Moni vastanneista kertoi, että tietää lämmittelyn edut, mutta ei jaksaa suorittaa lämmittelyä. Lisäksi lämmittelyyn toi haasteita tiedon ja taidon puute siitä, miten lämmittely tulisi suorittaa. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt lämmittelyopas vastaa näihin haasteisiin. Oppaaseen valitut liikkeet ovat tutkitusti lämmittelyyn sopivia ja niiden valinnassa on huomioitu lajispesifisyys.

Agilitya lajina ei ole juurikaan tutkittu, joten teoretiedon ja tutkimuksen löytäminen agilityohjaajien lämmittelystä osoittautui opinnäytetyötä tehdessä hankalaksi. Tietoa tuli soveltaa muista samankaltaisista lajeista, jotka vaativat ihmiseltä samanlaisia fyysisiä ominaisuuksia kuin agility. Näitä lajeja ovat esimerkiksi jalkapallo, salibandy sekä koripallo. Agilityssa radalla ei ole muita joukkueen jäseniä eikä palloa, mutta ohjaajan liikuminen on hyvin samankaltaista. Lisäksi agilityssa koira tuo samoja elementtejä kuin joukkuelajeissa muut ihmiset sekä pallo. Agilityohjaajan tulee olla jatkuvasti tietoinen siitä, miten ja missä suhteessa hän liikkuu koiriin ja esteisiin nähden.

Opinnäytetyössä noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Opinnäytetyötä varten tehty kysely tilaajan yhdistyksen jäsenille toteutettiin nimettömästi Google Forms -pohjalla, joka löytyy tämän työn liitteenä 1. Näin ollen kyselyyn vastanneilta ei kerätty henkilötietoja eikä yksittäinen vastaus ole tunnistettavissa tässä työssä.

“Agilityohjaajien lämmittely”-kyselyssä oli yhtenä vaihtoehtona “en lämmittele tilanpuutteen takia”, ja sen valitsi 11 vastaajista. On syytä huomioida, että kysely on teetetty hallikaudella, joka voi vaikuttaa tämän vastausvaihtoehdon korostumiseen. Toisaalta vastaukset tukevat yhteistyötoimijan havaintoja, että etenkin talviaikaan ohjaajien lämmittely on niukkaa.

“Agilityohjaajien lämmittely”-kyselystä kävi ilmi myös, että jotkut vastaajista lämmittelivät ennen kilpailusuoritusta, mutteivat ennen harjoituksia. Tähän voi vaikuttaa se, että toimeksiantajayhdistyksen hallikaudella käytössään olevat harjoittelukentät ovat pienempiä kuin kilpailuissa käytettävät kentät (18 m x 30 m vrt. väh. 20 m x 40 m) (Ojanko Areena), joten ohjaaja liikkuu oletettavasti harjoituksissa pienemmällä alueella kuin kilpailuissa.

Useammista työhön liittyvän kyselyn avoimista vastuksista nousi esiin, että “lämmittelyä tulisi tehtyä enemmän, mikäli muutkin lämmittelisivät”. Toivottavasti tässä opinnäytetyössä tuotettu Agilityohjaajien lämmittelyopas vastaisi tähän tarpeeseen ja osaltaan normalisoisi lämmittelyä. Mikäli useampi harrastaja alkaisi lämmittelemään näkyvästi, rohkaisisi se kenties myös muita kokeilemaan lämmittelyä ja mahdollisesti saisi aikaiseksi positiivisen ryhmäpaineen lämmittelyyn liittyen. Suomen Agilityliiton Agilityurheilijan eettisissä ohjeissa neuvotaan kiinnittämään huomiota koiran lämmittelyyn - seuraavaksi olisi syytä kiinnittää huomiota myös ohjaajien lämmittelyyn.

Opinnäytetyön mahdollinen kehitysidea olisi tutkia, että onko lämmittelyn määrä nous-  
sut harrastajien keskuudessa tämän oppaan teon jälkeen sekä onko agilityssa sattu-  
neet urheiluvammat vähentyneet sen jälkeen, kun laajempi joukko on aloittanut sään-  
nöllisen lämmittelyn ennen lajisuoritusta.

## Lähteet

Babault, Nicolas & Opplert, Jules 2017. Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. *Sports Medicine* 48. 299–325. <[https://www.researchgate.net/profile/Jules\\_Opplert2/publication/320578528\\_Acute\\_Effects\\_of\\_Dynamic\\_Stretching\\_on\\_Muscle\\_Flexibility\\_and\\_Performance\\_An\\_Analysis\\_of\\_the\\_Current\\_Literature/links/5a1e94efa6fdccc6b7f89d58/Acute-Effects-of-Dynamic-Stretching-on-Muscle-Flexibility-and-Performance-An-Analysis-of-the-Current-Literature.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jules_Opplert2/publication/320578528_Acute_Effects_of_Dynamic_Stretching_on_Muscle_Flexibility_and_Performance_An_Analysis_of_the_Current_Literature/links/5a1e94efa6fdccc6b7f89d58/Acute-Effects-of-Dynamic-Stretching-on-Muscle-Flexibility-and-Performance-An-Analysis-of-the-Current-Literature.pdf)>. Viitattu 11.1.2022.

Border Agility Team ry. BAT ry jäsensivut. <<https://bat-ry.fi>>. Viitattu 8.2.2022.

Bishop, David 2003. Warm up II – Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*. 33 (7). 283–498. <[https://www.researchgate.net/publication/10746532\\_Warm\\_up\\_II\\_-\\_Performance\\_changes\\_following\\_active\\_warm\\_up\\_and\\_how\\_to\\_structure\\_the\\_warm\\_up](https://www.researchgate.net/publication/10746532_Warm_up_II_-_Performance_changes_following_active_warm_up_and_how_to_structure_the_warm_up)>. Viitattu 4.1.2022.

Bång, Tiina 2012. Agilityn vammatilastojen analysointi ja vammojen ennalta ehkäisy. Opinnäytetyö. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43972/OpinnaytetyoTiinaBang.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 12.12.2021.

Fradkin, Andrea J. & Zazryn, Tsharni R. & Smoliga, James M. 2010. Effects of Warming-up on Physical Performance: A Systematic Review With Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24 (1). 140–148. <[https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2010/01000/Effects\\_of\\_Warming\\_up\\_on\\_Physical\\_Performance\\_\\_A.21.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2010/01000/Effects_of_Warming_up_on_Physical_Performance__A.21.aspx)>. Viitattu 1.3.2022.

Hakkarainen, Harri & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.

Hilka, Matias & Leppänen, Mari & Vasankari, Tommi & Aaltonen, Sari & Kannus, Pekka & Parkkari, Jari & Steffen, Kathrin & Kujala, Urho M. & Konttinen, Niilo & Räsänen, Anu M. & Pasanen, Kati 2021. Neuromuscular training warm-up prevents acute non-contact lower extremity injuries in children's soccer: A cluster randomized controlled trial. *Orthopaedic journal of sports medicine*. 9 (4). 9. <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/23259671211005769>>. Viitattu 12.2.2022.

Hokka, Jukka 2001. Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikkaa salibandyssä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9248>>. Viitattu 25.1.2022.

Hämäläinen, Kirsi & Danskanen, Kristiina & Hakkarainen, Harri & Lintunen, Taru & Jaakkola, Timo & Arajärvi, Paula & Lehtoviita, Terhi & Forsblom, Kim & Pulkkinen, Seppo & Pasanen, Kati & Kalaja, Sami & Riski, Jarmo 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen Valmentajat: VK-Kustannus Oy.



Ikonen, Hanna-Mari & Pehkonen, Samu 2017. Liikunta ja tiede. 54 (2-3). 50-53 <<https://read.epaper.fi/3690/gHHHqyjf>>. Viitattu 1.3.2022.

Jaakkola, Timo 2018. Ketteryys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jeffreys, Ian 2019. The warm-up. Maximize performance and improve long-term athletic development. E-kirja. Human kinetics. 1-10.

Kauranen, Kari 2018. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kemppainen, Tiina 2019. Koiraaurheilun läpimurto. Agilityn organisoituminen suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Pro gradu -tutkielma Liikuntatieteellinen tiedekunta: Jyväskylän Yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64294/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201906042904.pdf>>. Viitattu 25.1.2022

McMillian, Danny J. & Moore, Josef H. & Hatler, Brian S. & Taylor, Dean C 2006. Dynamic vs. Static-Stretching Warm-Up: The Effect on Power And Agility Performance. Journal of Strength and Conditioning Research. 20 (3). 492-499. <[https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2006/08000/dynamic\\_vs\\_static\\_stretching\\_warm\\_up\\_the\\_effect.6.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2006/08000/dynamic_vs_static_stretching_warm_up_the_effect.6.aspx)>. Viitattu 1.4.2022.

Mero, Antti & Nummela, Ari & Keskinen, Kari & Häkkinen, Keijo 2004. Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Mero, Antti & Uusitalo, Arja & Hiilloskorpi, Hannele & Nummela, Ari & Häkkinen, Keijo 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mero, Antti & Nummela, Ari & Kalaja, Sami & Häkkinen, Keijo 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Moilanen, Panu 2006-2008. Testausopin perusteet. Jyväskylän Yliopisto. <<http://users.jyu.fi/~pjmoilan/Opiskelujuttuja/Testausopin%20perusteet.pdf>>. Viitattu 12.2.2022.

Ojanko Areena 2021. Kenttäjako. Luettavissa: <[https://www.ojanko.fi/sites/default/files/imce/Kenttajako\\_talvi\\_2021-22\\_info.png](https://www.ojanko.fi/sites/default/files/imce/Kenttajako_talvi_2021-22_info.png)>. Viitattu 5.3.2022.

Owoeye, Oluwatoyosi B. A. & Palacios-Derflinger, Luz M. & Emery, Carolyn A. 2018. Prevention of Ankle Sprain Injuries in Youth Soccer and Basketball: Effectiveness of a Neuromuscular Training Program and Examining Risk Factors. Clinical Journal of Sport Medicine 28 (4). 325–331. <[https://www.researchgate.net/publication/318550954\\_Prevention\\_of\\_Ankle\\_Sprain\\_Injuries\\_in\\_Youth\\_Soccer\\_and\\_Basketball\\_Effectiveness\\_of\\_a\\_Neuromuscular\\_Training\\_Program\\_and\\_Examining\\_Risk\\_Factors](https://www.researchgate.net/publication/318550954_Prevention_of_Ankle_Sprain_Injuries_in_Youth_Soccer_and_Basketball_Effectiveness_of_a_Neuromuscular_Training_Program_and_Examining_Risk_Factors)>. Viitattu 31.3.2022.

Pasanen, Kati & Parkkari, Jari & Pasanen, Matti & Hiilloskorpi, Hannele & Mäkinen, Tanja & Järvinen, Markku & Kannus, Pekka 2008. Neuromuscular training and the risk

of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study. *British Medical Journal*. 42 (10). 502–505. <[https://www.researchgate.net/publication/23317590\\_Neuromuscular\\_training\\_and\\_the\\_risk\\_of\\_leg\\_injuries\\_in\\_female\\_floorball\\_players\\_Cluster\\_randomised\\_controlled\\_study](https://www.researchgate.net/publication/23317590_Neuromuscular_training_and_the_risk_of_leg_injuries_in_female_floorball_players_Cluster_randomised_controlled_study)>. Viitattu 12.2.2022.

Reen, Helena & Virtamo, Jouni 2018. Hyvinvointia venyttelystä. Jyväskylä: Docendo Oy.

Saari, Mika & Lumio, Marko & Asmussen, Peter D. & Montag, Hans-Jurgen. 2009. Käytännön lihahuolto - warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-kustannus Oy.

Sandström, Marita & Ahonen, Jarmo 2016. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Selkäliitto. Selkäkanava. Dynaamisia venytyksiä. <<https://selkakanava.fi/harjoitusohje/dynaamisia-venytyksia>>. Viitattu 3.2.2022.

Seppänen, Lasse & Aalto, Riku & Tapio, Harri 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Steffen, Kathrin & Emery, Carolyn A. & Romiti, Maria & Kang, Jian & Bizzini, Mario & Dvorak, Jiri & Finch, Caroline F. & Meeuwisse, Willem H. 2013. High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: a cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine* 00. 1–10. <[https://www.researchgate.net/publication/236114898\\_High\\_adherence\\_to\\_a\\_neuromuscular\\_injury\\_prevention\\_programme\\_FIFA\\_11\\_improves\\_functional\\_balance\\_and\\_reduces\\_injury\\_risk\\_in\\_Canadian\\_youth\\_female\\_football\\_players\\_A\\_cluster\\_randomised\\_trial](https://www.researchgate.net/publication/236114898_High_adherence_to_a_neuromuscular_injury_prevention_programme_FIFA_11_improves_functional_balance_and_reduces_injury_risk_in_Canadian_youth_female_football_players_A_cluster_randomised_trial)>. Viitattu 1.4.2022.

Suni, Jaana & Taulaniemi, Annika 2012. Terveyskunnan testaus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen Agilityliitto 2016. Suomen Agilityliitto hyväksyttiin Suomen Olympiakomitean varsinaiseksi jäseneksi. <<https://www.agilityliitto.fi/uutiset/suomen-agility-liitto-hyvak-syttiin-suomen-olympiakomitean-varsinaiseksi-jaseneksi/>>. Viitattu 3.2.2022.

Suomen Agilityliitto 2020. Agilitykilpailujen järjestämisoheje. <[https://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/7831/d\\_1\\_agilitykilpailujen\\_jarjestamisohje\\_1\\_1\\_2021\\_alkaen.pdf](https://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/7831/d_1_agilitykilpailujen_jarjestamisohje_1_1_2021_alkaen.pdf)>. Viitattu 5.3.2022.

Suomen Agilityliitto 2019. Agilityn lajiesite. Helsinki. <[https://drive.google.com/file/d/1ZB76VDlx7NI0zQu79Cy4ynL\\_-KUHIUaN/view](https://drive.google.com/file/d/1ZB76VDlx7NI0zQu79Cy4ynL_-KUHIUaN/view)>. Viitattu 3.1.2022.

Suomen Agilityliitto 2021a. Arvot, visio & strategia. <<https://www.agilityliitto.fi/agilityliitto/liiton-esittely/>>. Viitattu 3.1.2022.

Suomen Agilityliitto. 2021b. Laji ja arvosteluohje. <[https://www.agility-liitto.fi/site/assets/files/7831/b\\_laji\\_ja\\_arvosteluohje\\_voimassa\\_1\\_1\\_2021\\_al-kaen\\_v1.pdf](https://www.agility-liitto.fi/site/assets/files/7831/b_laji_ja_arvosteluohje_voimassa_1_1_2021_al-kaen_v1.pdf)>. Viitattu 3.1.2022.

Suomen Agilityliitto 2022. Agilityurheilijat eettiset ohjeet. <<https://drive.google.com/file/d/1MfxcteA7bkEVCBF2Lx3mkFtRq-YnBr0F/view>>. Viitattu 20.2.2022.

Suomen Kennelliitto – Finska Kennelklubben ry 2021. Agility. <<https://www.kennelliitto.fi/koiraharrastukset/kokeet-ja-kilpailut/agility>>. Viitattu 20.12.2021.

Terveurheilija. Lämmittely ja jäähdyttely. <<https://terveurheilija.fi/harjoit-telu/lammittely-ja-jaahdyttely/>>. Viitattu 1.2.2022.

Valtakoski, Topi 2007. Ohjaajan fyysinen valmentautuminen. Teoksessa Vilander, Pekka & Nykänen, Hannele. Agility alkeista huipulle. Kurikka: Painotalo Casper.

Vero. Liikuntapalvelujen arvonlisäverokanta 2021. <<https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/60609/liikuntapalvelujen-arvonlisäverokanta2/>>. Viitattu 14.2.2022.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuohijoki, Anni & Kirsi, Miia 2018. Voima kanssamme. Helsinki: Otava.

Väyrynen, Petri & Saarikoski, Riitta 2016. Liikehallinan harjoittaminen. Terveet jalat. Terveys-kirjasto. <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=tju00210](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00210)>. Viitattu 11.2.2022.

Walker, Brad 2014. Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ylinen, Jari 2010. Venytystekniikat, lihasjännesteemi. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.

## Kysely

### Agilityohjaajien lämmittely

Teen fysioterapian opinnäytetyötä Metropolia Ammattikorkeakoulussa aiheena agilityohjaajien lämmittely.

Tuotan opinnäytetyön osana lämmittelyoppaan agilityohjaajille, joka tulee Border Agility Teamin jäsenien käytettäväksi.

Kysely on anonymi eikä tallenna lähettäjän muita tietoja.

Kyselyyn vastaaminen kestää n. 2-5 minuuttia riippuen vastaustesi laajuudesta.

Kyselylomakkeen täyttämällä osoitat suostumuksesi kyselyyn osallistumisesta.

Kiitos ajastasi ja osallistumisestasi!

Lisätietoja

Sara Saarenmaa

### \*Pakollinen

1. Lämmitteletkö itseäsi muuten kuin lenkillä koiran kanssa ennen agilitysuoritusta?\*
- Kyllä
  - En
2. Jos vastasit edelliseen kyllä, niin miten lämmittelet?
  3. Jos vastasit edelliseen en, niin miksi et? (Voit valita useamman vaihtoehdon)
- Tilan puute
  - Tiedon puute
  - Osaamisen puute
  - En koe tarpeelliseksi
  - Tiedän, että olisi hyödyllistä, mutta en jaksa
  - Muu syy
4. Onko sinulla erilaiset lämmittelytottumukset ulko- ja hallikaudella? Jos on, niin miten ja miksi ne eroavat toisistaan?\*
  5. Lämmitteletkö koiraasi muuten kuin lenkillä ennen agilitysuoritusta?\*
- Kyllä
  - En

## **Lämmittelyopas hallikaudelle**

# Agilityohjaajien lämmittely – opas hallikaudelle



# Sisällysluettelo



Agilityohjaajien lämmittely -opas hallikaudelle _____	3
Liike 1 X-hyppy _____	4
Liike 2 Luisteluhyppy _____	5
Liike 3 Polvennostajuoksu _____	6
Liike 4 Kantapää pakaraan juoksu _____	7
Liike 5 Vatsarutistukset _____	8
Liike 6 Päkiöille nousu _____	9
Liike 7 Askelkyykky _____	10
Liike 8 Kiertohyppy _____	11
Liike 9 Hölkkä - nopea juoksu, rytminmuutokset _____	12
Liike 10 Ylävartalon kierrot _____	13
Liike 11 Rintarangas avaus _____	14
Liike 12 Polvien pyörittely _____	15
Liike 13 Jalkojen heilautus eteen-taakse _____	16
Liike 14 Jalkojen heilautus sivulle _____	17

—●—————●—

Mikäli et ole varma liikkeen oikeasta suoritustavasta tai se aiheuttaa kipua, niin jätetään kyseisen liikkeen suorittamatta ja ole yhteydessä alan ammattilaiseen, esimerkiksi fysioterapeuttiin.

—●—————●—



# Agilityohjaajien lämmittely – opas hallikaudelle

Tämä opas on osa lämmittelyn merkitys agilityohjaajille opinnäytetyötä.

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa sekä kehoa että mieltä tulevaan urheilusuoritukseen sekä ehkäistä mahdollisia loukkaantumisia. Kun kyseessä on agilityn kaltainen laji, joka vaatii hyvää koordinaatiota, tarkkaavaisuutta sekä nopeaa voimantuottoa, on lämmittely erityisen tärkeää.

Kiinnitä huomiota hyvään suoritustekniikkaan, se on tärkeämpää kuin toistojen määrät. Tarkkaile erityisesti alaraajojen linjausta, eli lonkka – polvi – jalkaterä linjaa.

Nämä liikkeet on suunniteltu niin, että ne on mahdollista tehdä pienessä tilassa lähes paikallaan, mutta mikäli sinulla on käytössä enemmän tilaa, niin liikkeet kannattaa suorittaa samalla eteenpäin liikkuen. Tämä lämmittely vie noin 20 minuuttia aikaa.

Ennen varsinaisen lämmittelyn aloitusta on suositeltavaa käydä koiran kanssa noin 20 minuutin reippaalla kävely- tai hölkkälenkillä. Jos tästä lenkistä on jo pidempi aika, niin aloita hölkkäämällä muutama minuutti hallissa paikallaan.





## X-hyppy

**Seiso hartianleveydessä haara-asennossa kädet vartalon sivulla.**

- Hyppää tästä x-asentoon niin, että samaan aikaan jalat ja kädet aukeavat sivulle.
- Hyppää tästä takaisin alkuasentoon.
- Toista jatkuvana liikkeenä 10 kertaa ja pidä pieni tauko.
- Tee vielä uudestaan 10 toistoa.



## Luisteluhypyt

### Loikkaa vuorojaloin sivulta toiselle.

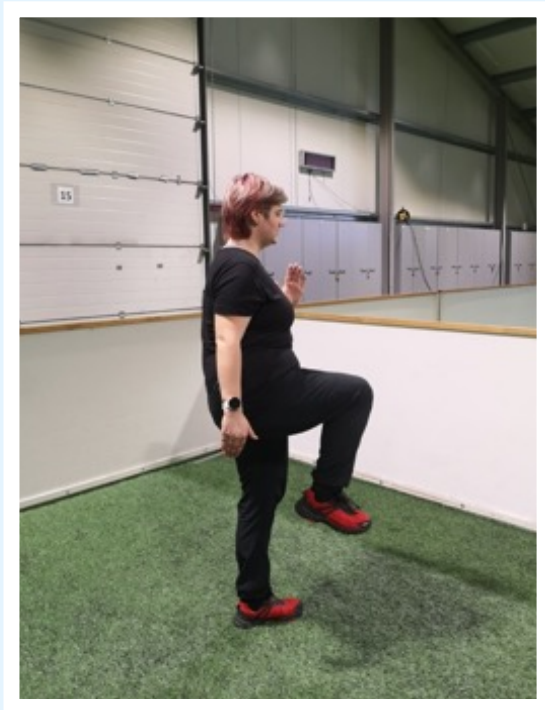
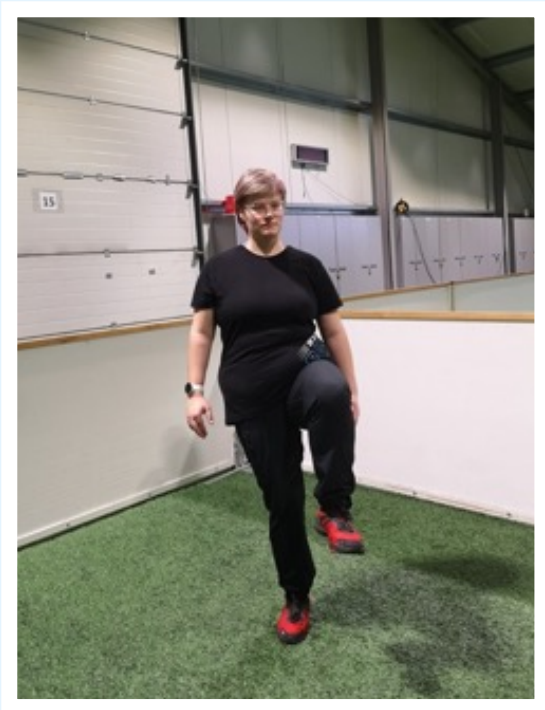
- Pyri ponnistamaan mahdollisimman pitkälle sivuttaissuunnassa, älä ylöspäin.
- Laskeudu pehmeästi koukistaen polvea ja lonkkaa.
- Anna käsien heilahtaa reippaasti puolelta toiselle.
- Toista 10 kertaa molemmille puolille.



## Polvennostajuoksu

**Juokse päkiöillä lyhyin askelin paikallasi.**

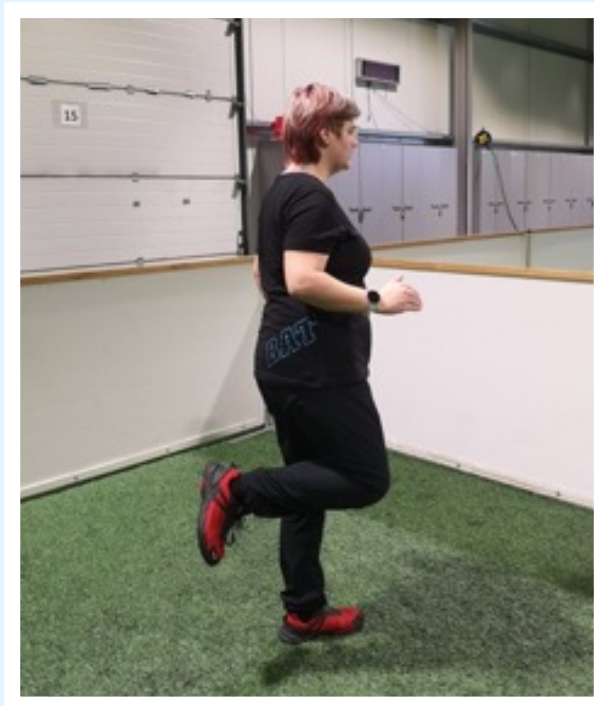
- Nosta polvia vuorotellen terävästi ylöspäin jokaisella askeleella.
- Pyri pitämään hyvä ryhti ja lantio ylhäällä.
- Anna käsien rytmittää juoksua.
- Voit tehdä harjoitteen joko tasavauhtisesti tai intervallityyppisesti, jolloin voit tehdä liikettä nopeatempoisesti 10 sekuntia ja rauhallisemmin 20 sekuntia.
- Toista tätä 1-2 minuutin ajan yhtäjakoisesti.



## Kantapää pakaraan juoksu

**Juokse päkiöillä lyhyin askelin paikallasi.**

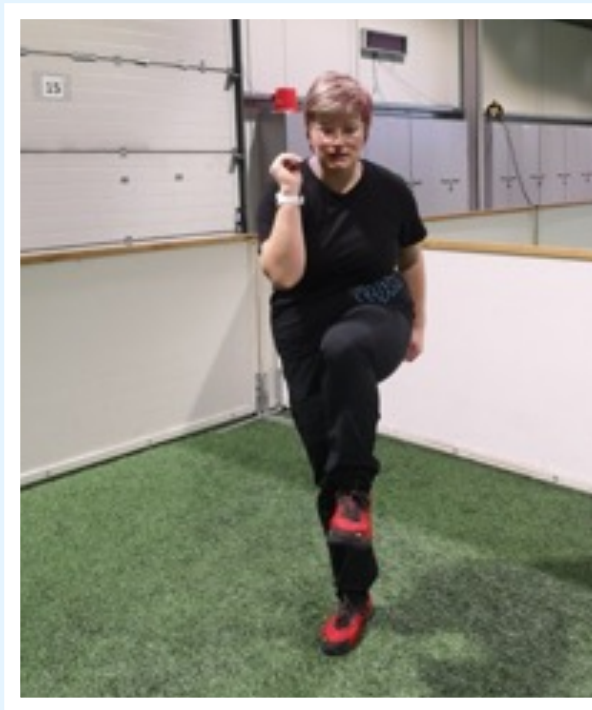
- Pyri viemään kantapää kohti pakaraa napakasti jokaisella askeleella. Voit kallistaa vartaloa hieman eteenpäin.
- Anna käsien rytmittää juoksua.
- Voit tehdä harjoitteen joko tasavauhtisesti tai intervallityyppisesti, jolloin voit tehdä liikettä nopeatempoisesti 10 sekuntia ja rauhallisemmin 20 sekuntia.
- Toista tätä 1-2 minuutin ajan.



## Vatsarutistukset

**Seiso hartianleveyisessä asennossa.**

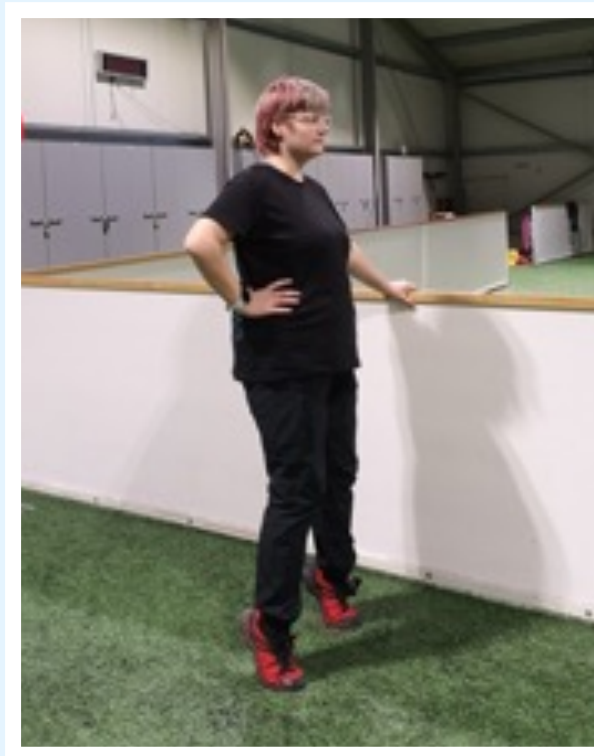
- Nosta polvea ylöspäin ja lähde viemään vastakkaista kyynärpäätä kohti polvea.
- Rutista samalla vatsalihaksillasi.
- Toista 2 x 10 kertaa.



# Päkiöille nousu

**Seiso hartianleveyisessä alkuasennossa. Voit ottaa tukea esimerkiksi seinästä.**

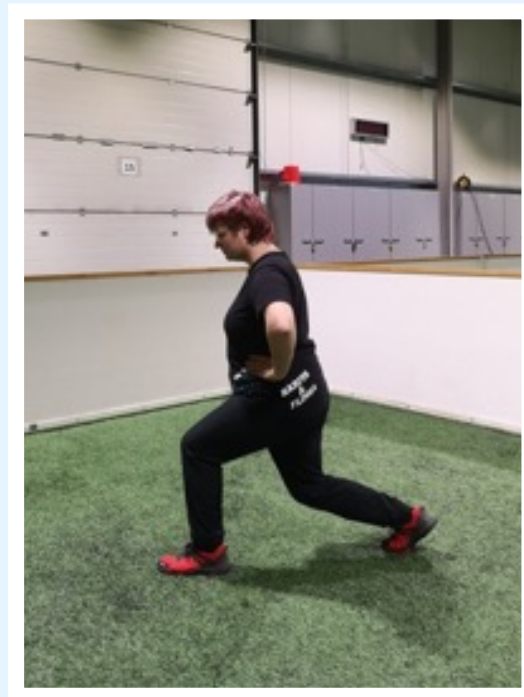
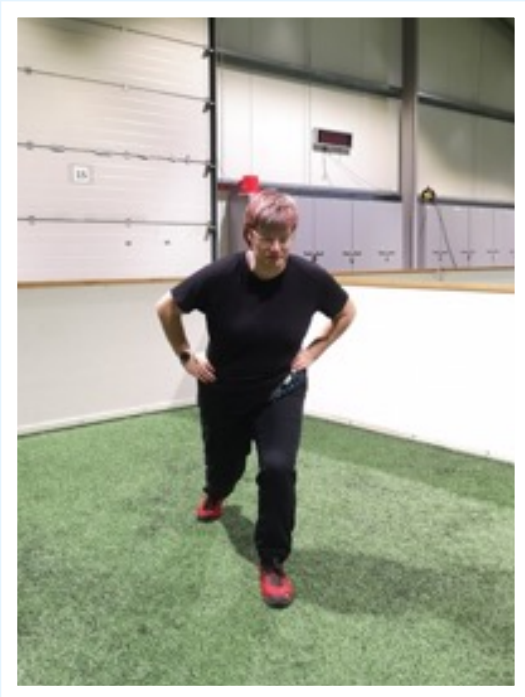
- Lähdä nousemaan hitaasti varpaille ja palaa hitaasti jarruttaen alku asentoon.
- Toista 2 x 10 kertaa.



## Askelkyykky

**Seiso hartianleveydellä alkuasennossa.**

- Astu toisella jalalla eteen ja vie takimmaisesta jalan polvi lähelle lattiaa.
- Ponnista etummaisella jalalla takaisin alkuasentoon ja toista toisella jalalla. Muista pitää selkä suorana ja katso että polvi ja varvas osoittavat samaan suuntaan.
- Toista 10 kertaa molemmille jaloille.

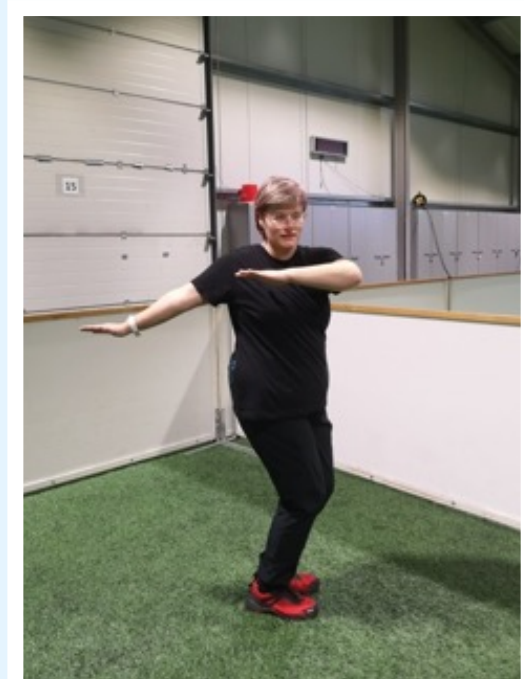




## Kiertohyppyt

### Koukista lonkkia ja polvia.

- Tee kiertohyppyjä puolelta toiselle niin, että ylä- ja alavartalo kiertyvät vastakkaisiin suuntiin.
- Huolehdi, että alas tullessa polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Toista 2 x 10 kertaa.





# Hölkä

## – nopea juoksu, rytminmuutokset

LIIKE

9

**Tee intervallityyppisesti terävää tikkaavaa juoksua ja rauhallista hölkää vuorotellen.**

- Oman kuntotasosi mukaan voit tehdä esimerkiksi noin 10 sekuntia terävää nopea tempoista juoksua lyhyin askelin ja seuraavaksi noin 20 sekuntia rauhallista hölkää.
- Toista tätä yhtäjaksoisesti 2 minuutin ajan.

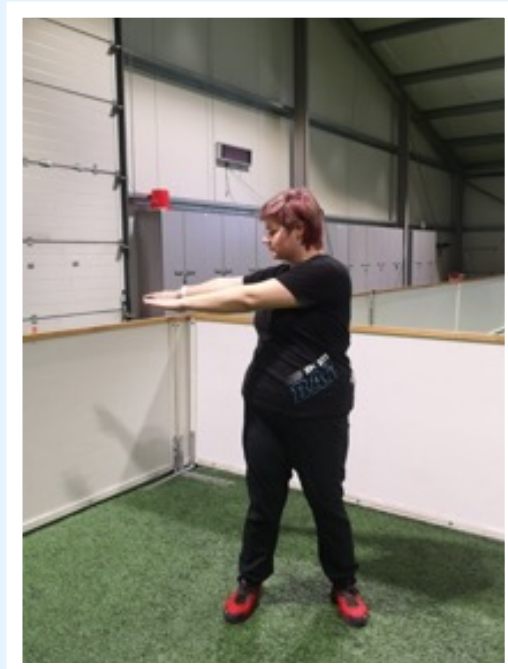


# Ylävartalon kierrot

# LIIKE 10

**Seiso hartianleveyisessä asennossa.**

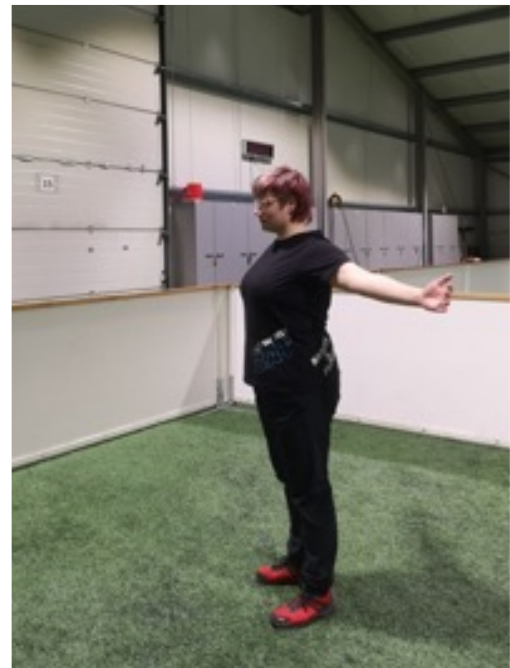
- Nosta kädet suoraksi eteesi.
- Lähde viemään käsiä rauhallisesti puolelta toiselle niin, että koko ylävartalosi kiertyy mukana. Anna pään seurata liikettä puolelta toiselle.
- Pyri pitämään lantio ja alavartalosi paikallaan.
- Toista 10 kertaa molemmille puolille.



## Rintarangan avaus

**Seiso hartianleveysessä asennossa.**

- Tuo kädet eteen ristiin vie leuka rintaan. Pyri pyöristämään yläselkää.
- Avaa kädet sivuille ja työnnä rintaa eteen. Pidä asento muutaman sekunnin.
- Toista liike 10 kertaa.



## Polvien pyörittely

**Koukista hieman polvia ja vie polvet yhteen.**

- Aseta kämmenet kevyesti polvien päälle. Pidä jalkapohjat kiinni alustassa koko liikkeen ajan.
- Tee polvilla laajaa ympyrän muotoista liikettä ensin myötäpäivään ja sen jälkeen vastapäivään.
- Tee liikettä noin 30 sekuntia/suunta.



# Jalkojen heilautus eteen-taakse

LIIKE

13

**Seiso tukevasti yhdellä jalalla. Voit ottaa tukea esimerkiksi seinästä.**

- Lähde heilauttamaan ilmassa olevaa jalkaa eteen ja taakse laajalla mutta hallitulla liikkeellä. Säilytä tasainen liike.
- Pyri pitämään keskivartalo paikallaan. Voit hieman koukistaa polvea eteen heilautuksen aikana.
- Toista noin 10 kertaa molempiin suuntiin ja vaihda sen jälkeen jalkaa.





## Jalkojen heilautus sivulle

**Seiso tukevasti yhdellä jalalla. Voit ottaa tukea esimerkiksi seinästä, jolloin kasvojen tulee olla kohti seinää.**

- Lähde viemään ilmassa olevaa jalkaa hallitusti sivulta toiselle. Säilytä tasainen liike.
- Pyri pitämään keskivartalo paikallaan.
- Toista noin 10 kertaa molempiin suuntiin ja vaihda sen jälkeen jalkaa.



