



*A. Mäkelä-Zocca*

# Alkulämmittelyprotokolla

Nuorten naiskoripalloilijoiden eturistisidevammojen ennaltaehkäisy

# Alkulämmittely- protokollan esittely

Tämä alkulämmittelyprotokolla on suunniteltu 12-16 vuotiaille nuorille tyttökoriopalloilijoille. Protokollan päätavoite on vähentää nuorten naiskoriopalloilijoiden eturistiside vammojen riskiä.

Protokolla keskittyy keskeisiin harjoitteisiin sekä liikkusmismalleihin jotka pelaajan ja valmentajan tulisi ottaa huomioon alkulämmittelyssä ennen harjoituksia/peliä.

Alkulämmittelyprotokolla sisältää seuraavat osa-alueet: voima, neuromuskulaarinen harjoittelu, dynaaminen aktivointi, plyometrinen harjoittelu, sekä ketteryys.

Protokollaa suorittavien pelaajien tulee suorittaa kaikki harjoitteet hyvällä tekniikalla, sekä keskittymisellä. Protokollaa ohjaavien valmentajien tai ohjaajien tulee antaa pelaajille välitöntä palautetta, jotta suoritustekniikat ja liikemallit säilyvät ja kehittyvät.

Kaikki harjoitteet ovat selitetty kirjallisesti, sekä kuvien avustuksella, ohjeet toistomääriin löytyvät tekstistä.

Protokollan kesto on noin 15-18 minuuttia.

Opinnäytetyön tekijä on ottanut valokuvat. Kuvissa olevat mallit ovat antaneet suostumuksena kuvien käyttöön opinnäytetyössä. Sivulla 1 oleva kuva, julkaistaan tekijän luvalla. Kirjalliset sopimukset kuvien/piirustusten käytöstä ovat opinnäytetyön tekijällä.

Alkulämmittelyprotokolla on osa lina Mäkelän Bachelor Thesis ”Warm-up protocol for preventing ACL injuries among junior female basketball players”. Degree Programme in Physiotherapy, SAMK 2025.

# Liikkeet

## ***Kyykky kantapäät ilmassa***

Seiso lantionleveyisessä-asennossa, nosta kantapäät ilmaan. Laskeudu kontrolloidusti 90 asteen kyykkyyhin, palaa takaisin lähtöasentoon ja laske kantapäät maahan. Toista 10 kertaa.



## ***Punnerrusasennosta jalan nosto***

Aloita punnerrusasennosta. Nosta yksi jalka ilmaan, pidä ilmassa kaksi sekuntia ja laske jalka kontrolloidusti alas. Pidä keskivartalo tukevana ja lantio stabiilina. Toista 6 kertaa per jalka.



## ***Lantionnosto***

Makaa selältäään polvet koukussa, jalat vasten lattiaa. Nosta lantio ilmaan kontrolloidusti, purista pakarot yhteen ilmassa. Toista 10 kertaa.



## ***Lantionnostokävely***

Aloita lantionnosto-asennosta, lantio ilmassa. Ala hitaasti kävelemään eteenpäin pienillä askelilla, pidä lantio ilmassa koko suorituksen ajan. Kävele takaisin lähtöasentoon ja laske lantio. Toista 5 kertaa.



## ***Suoran jalan nosto lantio ilmassa***

Makaa selältäään polvet koukussa niin kuin lantionnostossa. Nosta yksi jalka suorana ilmaan samalla kun nostat lantiota ilmaan hieman. Lähde kontrolloidusti laskemaan ja nostamaan jalkaa. Toista 8 kertaa per jalka.



## ***Loitontaja***

Makaa kyljeltään niin että alempi jalka on koukussa tukena. Nosta keskivartalo ilmaan ja suorista ylempi jalka. Lähde nostamaan ylempää jalkaa kontrolloidusti ylös ja alas. Toista 8 kertaa per jalka.



## ***Lähentäjä***

Makaa kyljeltään niin, että ylempi jalka menee ristiin alemman jalan yli. Suorista alempi jalka ja nosta jalkaa ylös ja alas kontrolloidusti. Toista 8 kertaa per jalka.



## ***90-90 lonkkien avaus***

Istu jalat koukussa, ja jalat vasten lattiaa. Käännä lonkkia puolelta puolelle 90-90 asentoon. Toista 12 kertaa.



## ***Aitajuoksija ja kurotus***

Aloita aitajuoksija-asennosta, toinen jalka suorana ja toinen koukussa. Kurota kohti koukussa olevaa jalkaa ja kierrä ylävartaloa suoran jalan puolelle. Toista 5 kertaa per puoli.



## ***Pohje pyramidi***

Seiso käsien ja jalkojen varassa pyramidi-asennossa. Kevyesti pumpppaa kantapäitä ylös ja alas, jotta pohje venyy ja aktivoituu. Toista 12 pumpppausta.



## ***Vaaka ja polven nosto***

Seiso yhdellä jalalla, tukijalassa pieni koukku. Nojaa eteenpäin ylävartalolla, samanaikaisesti jalka lähtee suorana taakse vaaka-asentoon. Ylös noustessa tuo ilmassa oleva jalka terävästi kohti rintaa, liikuta käsiä juoksunomaisesti liikkeen mukana. Toista 5 kertaa per jalka.



## ***Yhden jalan minikyökky***

Seiso yhdellä jalalla ja tee pieniä minikyökkyä neljään suuntaan: eteen, sivulle, taakse ja ristiin. Toista 3 kertaa per jalka.



### ***Polvennostojuoksu***

Juokse sivurajalta sivurajalle nostaen polvea kohti rintaa jokaisella askeleella.



### ***Pakarajuoksu***

Juokse sivurajalta sivurajalle tuoden kantapäätä kohti pakaraa jokaisella askeleella.



### ***Sivulaukka***

Kylki kohti menosuuntaa. Laukkaa sivurajalta sivurajalla pitkällä kontrolloiduilla loikilla. Toista toinen kylki takaisin toiselle sivurajalle.



### ***Ristiaskeljuoksu***

Kylki kohti menosuuntaa, astu etujalalla takajalan yli samalla kun liikut sivuttain. Toista sama toinen kylki edellä toiselle sivurajalle.



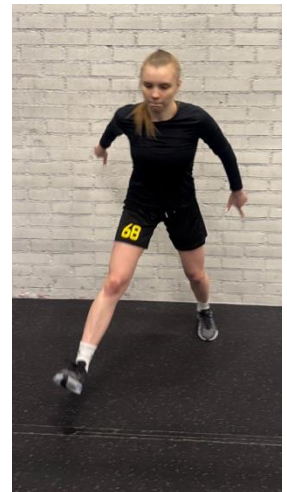
## ***Vuorohyppely***

Hyppelehdi polvea nostaen kevyesti vuorojaloin sivurajalta sivurajalle. Toista sama takaisin mutta suorita liike räjähtäväsi muutamalla väliaskeleella hyppyjen välissä.



## ***Sivuaskel ja kahden jalan hyppy***

Aloita peliasennosta, ota pitkä askel sivulle, tuo toinen jalka viereen ja hyppää ylöspäin. Toista sivurajalta sivurajalle.



## ***Luisteluloikka***

Seiso yhdellä jalalla. Ota pitkä loikka viistoon ja laskeudu toiselle jalalle. Koita hypätä mahdollisimman matalalla. Toista sivurajalta sivurajalle.



## ***Yhden jalan sivuloikka ja hyppy***

Aloita lantionlevyisestä seisoma-asennosta, polvissa pieni koukku. Hyppää suoraan sivulle, laskeudu yhdellä jalalla, pysähdy, ja hyppää ylöspäin. Toista 4 kertaa per jalka.



## ***Polven kontrollia parin kanssa***

Seiso yhdellä jalalla, tukijalassa pieni koukku. Parisi antaa kevyitä tönäisyjä ympäri kehoa. Pidä tasapaino ja kontrolli. Toista 2 x 15 sekuntia per jalka.



## ***Polven kontrollia parin kanssa***

Hyppää ilmaan molemmilla jaloilla, mutta laskeudu yhdellä. Hypyn aikana parisi antaa pienen tönäisyyn ylävartaloon tai lantioon. Pidä tasapaino ja kontrolli. Toista 2 x 5 toistoa per jalka.



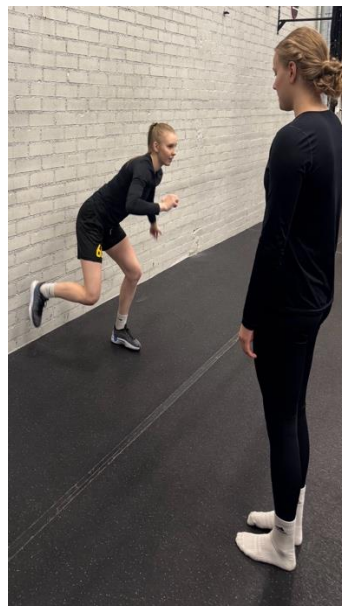
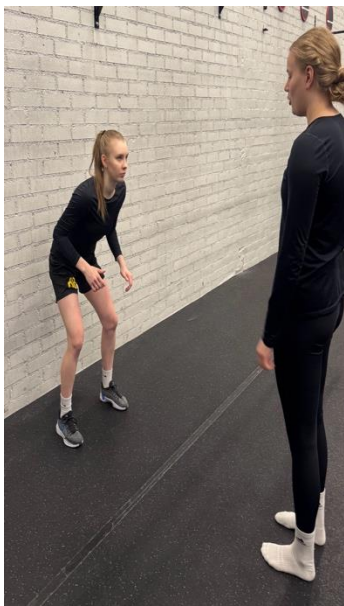
## ***Polven kontrollia parin kanssa***

Seiso yhdellä jalalla, parisi seisoo edessäsi syötellen palloa eri paikkoihin. Kurota ja ota pallo vastaan, samalla kun ylläpidät tasapainon ja kontrollin. Toista 2 x 15 sekuntia per jalka.



## ***Reaktioharjoitus***

Aloita puolustusasennosta, parisi seisoo edessäsi antaen käskyn ”hyppää”, ”vasen” tai ”oikea”. Reakoi mahdollisimman pian käskyn mukaan, joko loikalla vasemmalle/oikealle tai hyppäämällä ilmaan ja palaa alkuasentoon. Toista 2 x 20 sekuntia.



## Spurtit

Aloita päätyrajalta. Merkistä, juokse täysillä vapaahieittoviivalle, tee kaksi puolustuslidea ja jatka täysivauhtiseen juoksuun puoleen kenttään. Toista kahdesti.

Toista sama harjoitus kuin edellinen, mutta täysivauhtisen juoksun jälkeen, pysähdy kokonaan. Pysähdyksen jälkeen kaksi puolustuslidea ja täysivauhtinen juoksu. Toista kahdesti.



Aloita puolustusasennosta. Merkistä, suorita sivuttaisjuoksu vapaahieittoviivalle, sieltä sivuttaisjuoksu takaisin päätyrajalle ja täysivauhtinen juoksu vapaahieittoviivalle, rullaa puoleen kenttään ja kävele takaisin päättyyn. Toista kahdesti.

