

# ALKULÄMMITTELYLLÄ EROON POLVIVAMMOISTA



Lehtonen Elina  
& Juola Anni  
Elokuu 2015

## SISÄLLYS

OPPAAN LUKIJALLE.....	3
ALKULÄMMITTELYN TÄRKEYS .....	5
HARJOITTEITA.....	6
LOPUKSI.....	21



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## OPPAAN LUKIJALLE

Tämä opas on tehty apuvälineeksi Ylöjärven Ilveksen seuran valmentajille. Oppaassa kerromme: miten jalkapalloa harrastavan lapsen ja nuoren kehitys sekä kasvu tulisi huomioida, mitkä ovat jalkapallovammojen riskitekijöitä, mitkä ovat jalkapalloilijan yleisimpiä polvivammoja ja miten polvivammoja voidaan ennaltaehkäistä alkulämmittelyn avulla. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoisuutta koskien jalkapallossa sattuvia polvivammoja ja miten niitä voidaan vähentää.

Tutkimusten mukaan jalkapallovammoja esiintyy keskimääräisesti joka kolmas pelitunti ja joka yhdeksäs harjoitustunti. Jalkapallovammalla tarkoitetaan vammaa, joka on syntynyt harjoituksen tai ottelun aikana ja se estää pelaajaa osallistumasta joukkueen toimintaan vähintään vuorokauden ajaksi.

Polvinivel on yksi jalkapallossa yleisimmin loukkaantuvista ruumiinosista. Miehillä polven vammoja esiintyy 15 % kaikista vammoista, kun taas naisilla 24 %. Tässä oppaassa tarkastelemme polvinivelen eturistisiteen-, takaristisiteen-, sivusiteiden-

ja kierukoiden repeytymisvammaa sekä polvilumpion sijoiltaan-  
menoa.

Opas on osa Elina Lehtosen sekä Anni Juolan Tampereen ammattikorkeakoulussa tekemää opinnäytetyötä ”Alkulämmittely osana nuorten jalkapalloilijoiden polvivammojen ennaltaehkäisyä”.

## ALKULÄMMITTELYN TÄRKEYS

- Alkulämmittely valmistaa kehoa tulevaan rasitukseen, parantaa suorituskykyä sekä vähentää loukkaantumisrisiä
- Tehokas alkulämmittelyohjelma kestää vähintään 15 minuuttia, jonka tulee sisältää paljon erilaisia hyppy-, ketteryys-, tasapaino-, lihasvoima- sekä juoksutekniikka-harjoitteita



- Valmentajan tulee kiinnittää huomiota pelaajien suoritustekniikkaan ja etenkin alaraajojen linjaukseen
- Väärin toteutetusti harjoitteet vahvistavat virheellisiä liikemalleja, liikkeen teho heikkenee ja äkillisten vammojen sekä rasitusvammojen riski suurenee
- Alaraajojen oikeassa linjauksessa tulee huomioida, että lonkat, polvet sekä nilkat osoittavat samaan suuntaa (vieressä kuva oikeasta linjauksesta)

## HARJOITTEITA

- Nämä harjoitteet on tarkoitettu osaksi alkulämmittelyä ja niiden tarkoituksena on aktivoida ja vahvistaa etenkin polvea tukevia lihaksia ja näin lisätä alaraajojen asennonhallintaa, jotta polvivammat vähenisivät
- Harjoitteissa on mukana värillinen jalkapallon kuva, joka kertoo minkä ikäisille harjoite on suunnattu:

Kaiken ikäisille soveltuva



9-12 vuotiaille soveltuva



Yli 12 vuotiaille soveltuva



- Harjoitteissa tulee huolehtia, että pelaajan selkä pysyy suorana ja alaraajojen linjaus on kunnossa
- Vältä polvien yliojentamista

## MINIKYYKKY



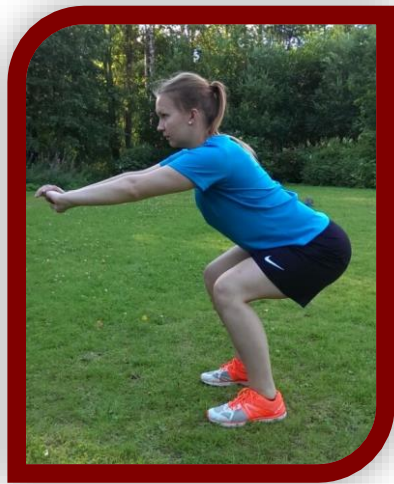
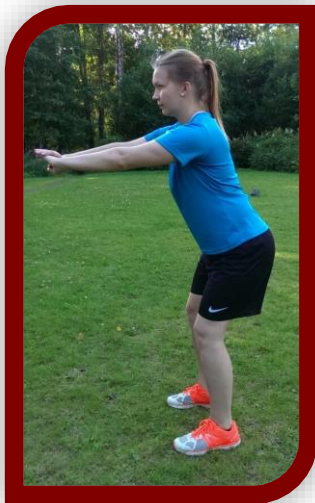
- Ota lantion levyinen haara-asento tai aseta jalat vierekkäin ja varmista, että polvet ja nilkat osoittavat samaan suuntaan
- Koukista polvia noin 45° kulmaan
- Ojenna polvet suoriksi ja toista liike
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## PERUSKYKKY



- Ota lantion levyinen haara-asento ja varmista, että polvet ja nilkat osoittavat samaan suuntaan
- Koukista polvia noin 90° kulmaan
- Ojenna polvet suoriksi ja toista liike
  
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla

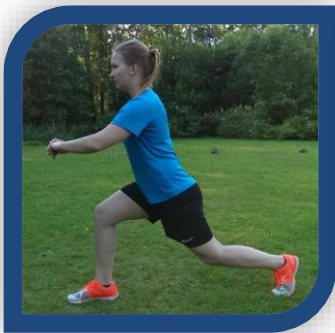




## ASKELKYYKKY



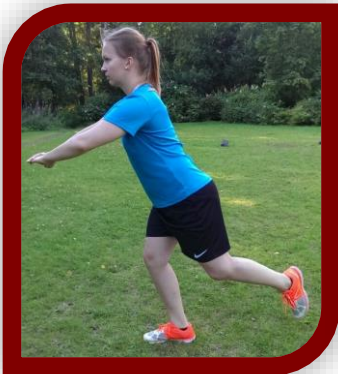
- Ota lantion levyinen haara-asento ja varmista, että polvet ja nilkat osoittavat samaan suuntaan
- Astu pitkä askel suoraan eteenpäin, laske takimmaisensa jalan polvea suoraan kohti maata
- Ponnista takaisin alkuasentoon ja tee harjoite toisella jalalla
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## YHDEN JALAN KYKKY



- Asetu seisomaan toisen jalan varaan ja nosta toinen jalka irti maasta
- Koukista tukijalan polvea sen verran, että pystyt vielä hallitsemaan polven suoran linjauksen
- Ojenna polvi suoraksi ja toista liike
- Tee harjoite 2-3 sarjana 4-8 toistoilla



## SIVUKYYKKY



- Ota lantion levyinen haara-asento
- Nosta toinen jalka irti maasta, vie painopistettä sivulle ja astu ilmassa olevalla jalalla pitkä askel sivusuuntaan ja koukista polvea
- Huolehdi, että polvi ja nilkka ovat edelleen hyvässä linjassa hieman ulospäin osoittaen
- Ponnista koukistuneella jalalla takaisin suoraksi, tee liike toiselle puolelle
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## KYYKKYHYPPY



- Asetu kyykkyy hieman alle lantion levyiseen haara-asentoon
- Ponnista molemmilla jaloilla suoraksi niin, että jalat irtoavat maasta ja kädet suoristuvat ylöspäin
- Asetu takaisin kyykkyy ja toista liike
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## INTIAANIHYPPY



- Hyppää vuorojaloin ilmaan niin, että toinen polvi koukistuu eteen ja vastakkainen käsi suoristuu ylös
- Hypyn voi suorittaa paikoillaan hyppien tai hypyillä eteenpäin edeten
- Tee harjoite noin 10–15 kertaa



## POLVEN OJENNUS



- Asetu selinmakuulle, voit tukea ylävartaloa käsien avulla
- Laita toinen polvi koukkuun
- Ojenna vastakkainen polvi aivan suoraksi niin, että nostat jalkaa samalla irti maasta, varpaat voivat myös osoittaa hieman ulospäin
- Rentouta jalka hetkeksi ja jännitä uudelleen
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## LANTIOSILTA



- Asetu koukkuselinmakuulle ja laita jalat noin lantion leveyiseen haara-asentoon
- Nosta lantio irti alustasta ja pyri saamaan vatsa ja reidet suoraan linjaan
- Laske lantio maahan ja toista liike
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## LONKAN OJENNUS



- Asetu konttausasentoon ja laita kädet hartioiden leveyteen, jalat lantion levyiseen haara-asentoon
- Ojenna toinen jalka suoraan taaksepäin ja palauta takaisin tukijalan viereen
- Huolehdi liikkeen aikana ettei alaselän luonnollinen notko lisäännny harjoitetta tehdessä
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla

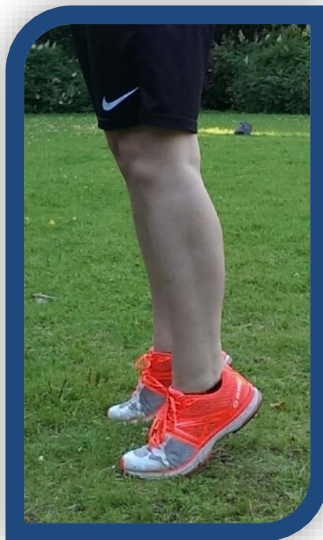




## VARPAILLENOUSU



- Seiso lantion levyisessä haara-asennossa
- Nosta kantapäät irti maasta ja seiso hetki varpaiden varassa
- Laske kantapäät takaisin maahan ja nosta ne uudelleen
- Harjoitetta voi vaikeuttaa tekemällä harjoitetta yhdellä jalalla, toisen jalan ollessa irti maasta
- Tee harjoite 2-3 sarjana 8-12 toistoilla



## LANKKU



- Asetu kyynärnojaan varpaiden ollessa maassa
- Tämä asento aktivoi koko vartaloa
- Jos nostat toisen jalan varpaat irti maasta ja tuot ne takaisin tukijalan viereen, voit vaikeuttaa harjoitetta ja aktivoita pakaraa vielä paremmin
- Tee harjoite 2-3 sarjana 10–30 sekunnin pidoilla



## TAKA- JA SISÄREIDEN VENYTYKSET



- Asetu täysistuntaan ja avaa jalat haralleen
- Vie painoa toisen jalan reittä kohden, kunnes tunnet takareiden kiristyvän, pidä asento 5-10 sekuntia, toista toiselle jalalle



- Vie painoa suoraan eteenpäin, kunnes tunnet sisäreisien kiristyvän, pidä asento 5-10 sekuntia
- Pidä selkä suorana venytysten ajan



## ETUREIDEN VENYTYS



- Asetu seisomaan toisen jalan varaan ja ota vastakkaisen jalan nilkasta kiinni ja vedä nilkkaa kohti pakaraa, kunnes tunnet etureiden kiristävän
- Pidä venytys 5-10 sekuntia, toista toiselle jalalle
- Huolehdi että reidet pysyvät vierekkäin venytyksen ajan ja että venytettävän jalan polvi osoittaa suoraan maata kohti



## LOPUKSI

Toivomme, että oppaastamme on Teille apua alkulämmittelyn kehittämisessä. Opinnäytetyöstämme ”Alkulämmittely osana nuorten jalkapalloilijoiden ennaltaehkäisyä” voitte lukea lisää muun muassa vammojen syntymekanismeista, riskitekijöistä sekä nuorten kasvusta ja kehityksestä. Antoisaa ja turvallista harjoittelua Ylöjärven Ilveksen joukkueille toivottaa opinnäytetyön tekijät Elina Lehtonen ja Anni Juola!

