

“Valmiina sudenpolulle”

Ajatuksia All Stars – ikää edeltävään tukiharjoitteluun

*Minivalmennusseminaari 21.-22.9.2018
Tristan Fay, Tommi Tatti, Petka Lehtinen*



Havaintoja U14-U15 pelaajien ominaisuuksista

- Liikkuvuus
 - Haasteita nilkan, lantionseudun ja rintarangan liikkuvuudessa
 - Liikkuvuus yleensä hyvä pienenä - se pitäisi säilyttää
- Liiketaidot
 - Peliasennot – linjaukset ja nivelkulmat
 - Liikkumisen taidot – etenkin sivuliike, suunnanmuutos, alastulo ja ponnistaminen

Havainnot U14-U15 pelaajien ominaisuuksista

- Voima
 - Voimaharjoittelu pitää aloittaa, kun koripallon harjoittelu alkaa
 - "1 jalan voima"
 - Keskivartalon hallinta ja voima
 - "Tasapainoinen vahva ylävartalo"
- Kestävyys
 - Riittävä peruskestävyys - jaksaa harjoitella ja palautua
 - Lihaskestävyys - kestää kovatkin rasitukset

Vammat All Stars -leirityksillä

- Tyypillisimmät vammat All Stars -leirityksissä ovat:
 - Nilkan inversiovamma
 - **Polven etuosan kiputilat (AKP eli "anterior knee pain")**
 - **Selän (erityisesti alaselän) kiputilat**
 - Pohkeen / akilleen kiputilat
- **Nämä** johtavat yleisesti pisimpään poissaoloaikaan lajiharjoittelusta ja peleistä.

Vammat All Stars -leirityksillä

- On kyseenalaista, onko kaikki polven etuosan kiputilat Osgood-Schlatteria
 - Tendinopatia on hyvin yleinen nuorilla urheilijoilla (Le Gall ym. 2006)
 - Se näyttää yleistyvän maturaation yhteydessä (Simpson ym. 2016)
 - Epätasapaino lihaksen ja jänteen ominaisuuksien kehitymisessä näyttää olevan yksi syntymiseen vaikuttava tekijä (Mersmann ym. 2017)
- Alaselkävivun esiintyvyys nuorilla koripalloilijoilla suurta, 44% (Pasanen ym. 2015)
 - Voi johtaa pitkään poissaoloon lajista (>1/3 yli 29 päivän TL)
 - Juoksu, pysähdykset, suunnanmuutokset, alastulot, epäsymmetriset liikkeet, kumaruus, taaksetaivutus, kierrot
 - Liian suuri tai yksipuolinen harjoittelu

Havainnot U14-U15 pelaajien haasteista

- Selän neutraaliasennon ongelmia
 - Pohja hyvälle voimaharjoittelulle
 - Vähentää alaselän kuormitusta
 - Tärkeä oppia erottelemaan lantion ja rintakehän liike toisistaan
- Alastulojen ongelmia
 - Haasteita joustaa alastulot alas, kuorman vastaanotto
 - Huono alastulo on haaste polven etuosalle, myös akillesjänteelle
 - Hyvä vartalon asento vähentää alaselän kuormitusta

Liikuntamäärä & monipuolisuus

- Jo vuoden 2008 Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu – selvitysraportti nosti esiin riittämättömät harjoitusmäärät ja liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden määrän.
- Vuoden 2016 LIITU –tutkimuksen mukaan alle 50 % urheiluseurassa urheilua harrastavista harrastaa useampaa lajia. Ylipäänsä vain n. 40 % 9-11 vuotiaista liikkuu liikuntasuosituksen verran.

Liikuntamäärä & monipuolisuus

- Ammattilaisuuteen tähtäävä harjoittelu vaatii määrällisesti ja laadullisesti riittäviä pohjia.
- Liian harvalla All Stars leiritykseen saapuvalla määrä ja monipuolisuus ovat riittävällä tasolla.
 - Meidän tulisi päästä lajina tilanteeseen, jossa parketin ulkopuolella tapahtuva oheisharjoittelu on vakiintunut osa jokaista harjoitustapahtumaa jokaisessa ikäluokassa.

Rastit 3 X 20 min



Petkan rasti - voima

- Tehtäviä valitessa pohdi:
 - Onko liikkeen laadukas suorittaminen helppoa vai ei?
 - Jos ei, niin yritä keksiä tehtävä, joka itse ohjaa laadukkaaseen suoritukseen
 - Onko liike sopiva kaikille pelaajille?
 - Liike pitää pystyä skaalaamaan molempiin suuntiin
 - Onko tehtävä mielekäs?
 - Onko mahdollista muuttaa "tylsä" mielekkääksi?

Tristanin kanssa salissa

- Motorisia perustaitoja / liikkumistaitoja leikin kautta (hippa)
 - Laukkaaminen, juokseminen, hyppely, loikkaaminen ja pysähtyminen
 - Moniulotteista ja yhdistelevää liikkumista
- Viitepelien ja -leikkien lähteitä
 - [De Spelles](#) – Hollantilaisen sivuston YouTube kanava
 - [Sporttipankki](#) – Suomalaisen sivuston YouTube kanava

Tommin rasti - selän asento ja alastulot

- Selän asentoa etsimässä
 - Lantion liikuttaminen lattiasta peliasentoon
 - Rintakehän liikuttaminen ilman lantionliikettä
 - Näiden liikkeiden vahvistaminen
- Alastulot
 - Alastulon hallinta selän ja polven kuormittumisen suhteen
 - Progressiomalli alastulojen harjoitteluun
 - kahdelta jalalta yhdelle jalalle, suunnat
- Puhetta selkävaivojen tutkitusta ennaltaehkäisystä ja jänteiden harjoittamisen tärkeydestä

Kyykyn liikemalli

- Yleisiä ongelmia kyykyn liikemallissa:
 - Polvet menevät sisään päin
 - Liike tapahtuu liian vähän lantiosta
 - Polvet menevät liikaa eteen ja lantio liian vähän taakse
 - Selkä pyöristyy tai ylävartalo taittuu liikaa eteen
- Tehtävä, joka parantaa liikemallia:
 - "Kyykky parin kanssa vastakkain"
 - Vastuskumi polvien alle jos löytyy...



1 jalan kyykyn skaalaus

1. Askelkyykky parin kanssa vastakkain
 - Viiva jalkojen välissä --> askelkyykky viivalle
 - Polvet kohtaavat --> linjaus OK!
2. 1 jalan kyykky toinen jalka korokkeella
3. 1 jalan kyykky vapaa jalka koukussa
 - Sopiva maali polvelle, laadun pitää säilyä

