

Lantio- ja polvidominanssin huomioiminen harjoittelussa

JP Männistö

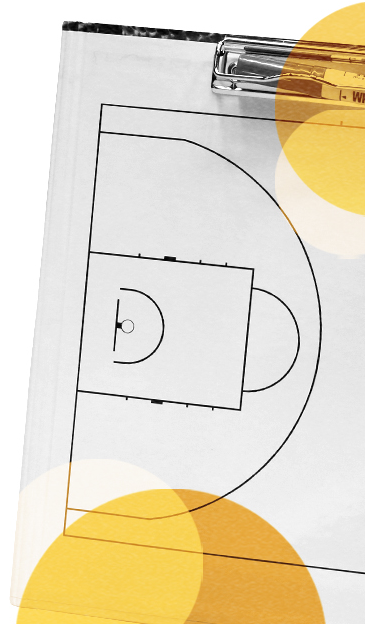


Lantio- ja polvidominanssin huomioiminen harjoittelussa

Lantio- ja polvidominantin liikkeen määrittelyä

Miten tunnistaa pelaajan luontainen taipumus liikkua?
(lantio- vs polvidominanssi)

Harjoitteita



Lantio- ja polvidominantin liikkeen määrittelyä

Monipuolinen harjoitusohjelma sisältää

Harjoitusohjelman tulee aina perustua koko ihmiskehon toiminnallisuuteen

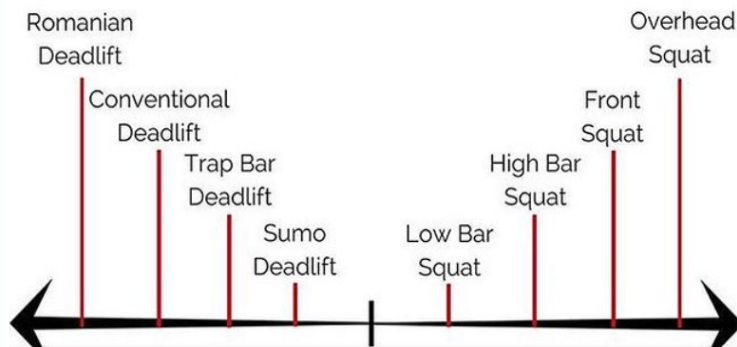
1. Räjähävä liike / Olympianosto
2. Lantiodominantti liike (Hip dominant)
3. Polvidominantti liike (Knee dominant)
4. Horisontaalityöntö
5. Horisontaaliveto
6. Vertikaaliveto
7. Vertikaalityöntö
8. Core (sekä antiextension ja antirotaatio –liikkeitä)
- Ei kaikkia samana päivänä



Lantio- ja polvidominantti -liike

Lantiodominantti-liike:

- Lonkkanivelen ojennus ja koukistus
- Kohdistuu takareiden lihaksiin sekä pakaralihaksiin, ja selän ojentamiseen osallistuvat lihakset



Polvidominantti-liike:

- Polvinivelen ojennus ja koukistus
- Kohdistuu nelipäiseen reisilihakseen reiden etuosassa

Kysymys:

1. Mitkä koripallon lajiliikkeistä ovat lantiodominantteja?
2. Mitkä koripallon lajiliikkeistä ovat polvidominantteja?

**Miten tunnistaa pelaajan luontainen
taipumus liikkua?**

Miten tunnistaa luontainen taipumus liikkua?

Pelaaja liikkuu luonnostaan joko lantio- tai polvidominantilla tavalla

- Syy voi löytyä liikkuvuudesta, paikallisesta lihasheikk ja/tai rakenteellisista eroista

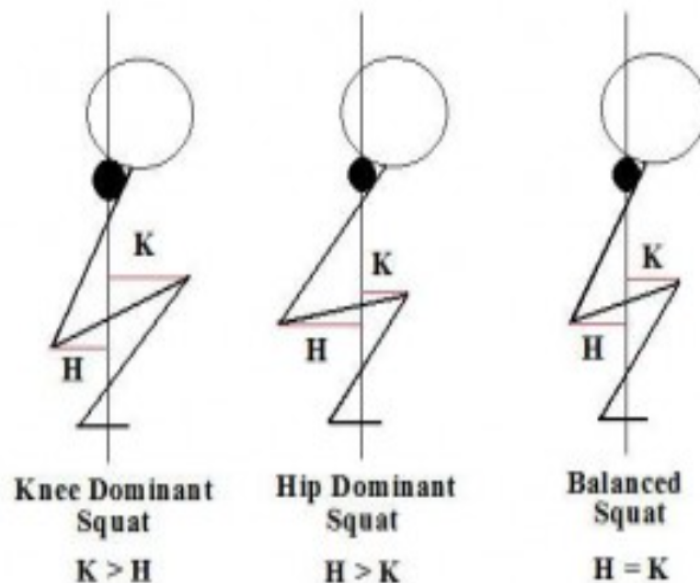
Luontaisen taipumuksen tunnistaminen:

1. Tapa liikkua

- Käveleminen & juokseminen → vaikeaa ja vaatii harjaantunutta silmää & (hidastettua) videota

2. Kyykky testiliikkeenä

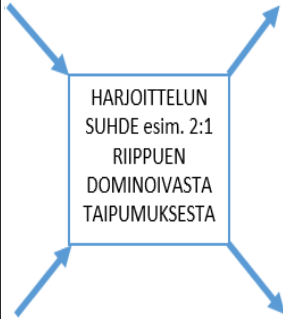
- Ilman vastusta & (voima)tanko



Harjoitteita

Harjoitteita:

LANTIO	
 <p>TORSO MORE FORWARD</p> <p>LESSER FORWARD SHIN ANGLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Takaketjun lihakset voimakkaammat • Nilkan & akilleen liikkuvuus • Mahdolliset selkävaivat
POLVI	
 <p>TORSO MORE UPRIGHT</p> <p>GREATER FORWARD SHIN ANGLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etuketjun lihakset voimakkaammat • Juostessa polvi ei nouse ja jalan liike pääosin vartalon keskiliinjan takana (= vahvat etureidet + heikot & kireät lonkankoukistajat) • Takaketju unessa (lantio tiltissä) • Polvivaivat



AKTIVOINTI & LIIKKUVUUS	2-JALAN LIIKKEITÄ	1-JALAN LIIKKEITÄ
<ul style="list-style-type: none"> • Takaketjun aktivointi: Mini-band-aktivointi lattiatasossa, Mini-Band -kävelyt, Lantionnostot, Askellus korokkeelle (korkea), Vaaka (+kierto) • Lonkankoukistajien liikkuvuuden parantaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lantionnosto • Lantionnosto jalat korokkeella • Lantionnosto tangolla • Kahvakuulaheiluri • Kahvakuularinnalleveto • Kahvakuulatempaus • Rinnalleveto • Romanianlainen maastaveto 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-jalan lantionnosto • 1-jalan maastaveto käsipaino yhdessä kädessä • 1-jalan maastaveto 2 käsipainoa • 1-jalan maastaveto tangolla • 1-jalan rinnalleveto käsipaino yhdessä kädessä • 1-jalan rinnalleveto 2 käsipainoa • 1-jalan kiertotempaus käsipaino yhdessä kädessä
<ul style="list-style-type: none"> • Etuketjun aktivointi: Kyykkyvariaatiot, Tasajalkahyppelyt, Askelkyykkykävelyt, 1-jalan kyykyt, Askellus korokkeelle (matala) • Nilkan ja akillesjänteen liikkuvuuden parantaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Air squat • Maljakyykky • Etukyykky • Maastaveto sumona • Trap Bar Maastaveto • Maastaveto 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-jalan kyykky • 1-jalan maljakyykky • 1-jalan kyykky tangolla • Bulgarianlainen kyykky käsipainoilla • Bulgarianlainen kyykky tangolla • Askellus korokkeelle (matala) • Askelkyykkyvariaatiot • Pistoolikyykky



Harjoitteita koripalloilijan liikkumiseen: 2-tahti pysähdys ja hyppy

- Nukkuvan takaketjun aktivointi
 - Mini-band-kävelyt
 - Mini-band -ojennus kyljellään
 - Heiluri
- Torjuntahypyt (tasajalka, 2-tahti & 3-astelehen vauhti)
- Ristiaskellähtö + 2-tahtia
- Vauhdista 2-tahtia ja hyppy



Lantio- ja polvidominanssin tunnistaminen

Pohdittavaksi:

- Luontaisen taipumuksen tunnistaminen → liikkumisen tehokkuus sekä loukkaantumisten ja epätasapainojen välttäminen
- Lajiliikkeiden vaatimusten tunnistaminen → koripalloilijan perustaidot ja liikkumisen tehokkuus

KUMPI ON TÄRKEÄMPÄÄ VAI OVATKO YHTÄ TÄRKEITÄ?

