

# AIVOJEN TERVEYS -HARJOITTEET

## *Aivojen terveys jalkapallossa*

Jalkapallo on kontaktilaji, jossa yleisesti pelitilanteissa, mutta erityisesti kamppailutilanteissa ja puskiessa, vartaloon ja pään seudulle kohdistuu erilaisia voimia. Puskeminen ei ole vain tapahtuma, jossa pää ja pallo kohtaavat, vaan monimutkainen suoritus, jossa vaaditaan vartalon hallintaa, havainnointia hyppäämisen ja puskemisen ajoittamiseen, reagointia mahdolliseen vastustajasta tulevaan kontaktiin sekä niskan ja keskivartalon voimaa. On tärkeää harjoittaa kaikkia näitä ominaisuuksia, jotta puskeminen otteluissa on mahdollisimman hallittua ja turvallista.

**Ohessa on ohjeita niskan alueen lihaksia aktivoiviin liikkeisiin, joita tulisi tehdä muutamia kertoja viikossa osana vammojen ennaltaehkäisyohjelmaa (esim. FIFA11+). Laajempia ohjeita ja harjoitevinkkejä eri ominaisuuksien harjoittamiseen löydät **täältä**.**

## *Palloliiton yleiset linjaukset puskemisen harjoitteluun*

Nuoremmissa ikäluokissa tavoitteena on pitää pallo mahdollisimman paljon maassa, mutta pientenkin lasten harjoittelussa tulisi huomioida pelaajien valmistaminen havainnoimaan ilmasta tulevia palloja sekä ilman kontaktia että kontaktin kanssa ja paikaltaan että hypäten. Lisäksi pelaajien valmius kontaktiin sekä rangan ja pään hallintaan tulee varmistaa. Koordinaatiota ja liikehallintaa lisääviä harjoitteita suositellaan tehtäväksi ainakin pari kertaa viikossa.

Valmentajan on hyvä varmistaa, että pelaajalla on hallussaan perustaidot ennen kuin siirytään vaativampiin harjoitteisiin. Alle 10-vuotiaille ei suositella puskemisen harjoittelua jalkapallolla lainkaan ja sitä vanhemmille ikäluokille hyvin maltillisesti kevyemmällä pallolla. Harjoitteita, joissa pusketaan jalkapalloa, tulisi tehdä aikuisissakin erittäin maltillisesti sekä pitkällä aika välillä että myös yhden harjoituskerran sisällä.

# NISKAN ALUEEN AKTIVOINTIHARJOITUKSIA

Aloittelijalla toistojen määrät voivat olla pienempiä, ja kokeneemmilla harjoitukset voivat sisältää enemmän toistoja ja olla pitempikestoisia.

## *Kaularangan hallinta - nuoremmat pelaajat (alle 10-v.)*

**Liike 1.** Aloita istuma-asennossa. Pidä selkä pyöreänä ja leuka rinnassa. Pidä kiinni polvistasi. Heijaa itsesi selänmakuulle ja takaisin ylös istuma-asentoon.

Voit muokata liikettä kääntämällä päätäsi enemmän vasemmalle/oikealle.

1-3 sarjaa, 5-15 toistoa jaksamisen ja tason mukaan.



**Liike 2.** Mene selinmakuulle. Pidä selkä pyöreänä ja leuka rinnassa. Pidä kiinni polvistasi. Heijaa itseäsi selinmakuulla oikealle ja vasemmalle puolelle. Pysy koko ajan heijausasennossa.

1-3 sarjaa, 5-15 toistoa jaksamisen ja tason mukaan.



**Liike 3.** Makaa selälläsi jalat koukussa. Paina leuka alas nyökkäykseen ja niskaa alustaa vasten. Rentouta lihakset ja toista liike.

1-3 sarjaa, 5-15 toistoa tai sekuntia jaksamisen ja tason mukaan.



**KATSO VIDEOLTA  
TARKEMMAT OHJEET  
KLIKKAAMALLA KUVIA!**

## Kaularangan hallinta - vanhemmat pelaajat (yli 10-v.)

**Liike 1.** Makaa selälläsi jalat koukussa. Paina leuka alas ja pidä hallinta 10 sekuntia. Rentouta lihaksesi ja pidä lyhyt tauko. Toista liike.

5-10 toistoa, 10 sekuntia per toisto.



**Liike 2.** Makaa selälläsi jalat koukussa. Paina leuka alas, pidä hallinta ja nosta samalla hieman päätäsi irti alustasta. Pidä pito noin 3-5 sekuntia, laske pääsi alas ja pidä tauko.

5-10 toistoa, 3-5 sekuntia per toisto.



**Liike 3.** Makaa selälläsi jalat koukussa. Laita kätesi niskan taakse, nyökkää leuka alas ja nosta samalla päätäsi irti alustasta niin paljon kuin saat.

Pidä yläasennossa hallinta, päästä kädet irti. Laskeudu kaularanka edellä niin, että taka-raivosi osuu viimeisenä alustaan. Pidä leuka si alhaalla koko liikkeen ajan.

1-3 sarjaa, 5-10 toistoa jaksamisen ja tason mukaan.



**KATSO VIDEOLTA  
TARKEMMAT OHJEET  
KLIKKAAMALLA KUVIA!**

## Niskan pitoharjoitukset

**Liike 1.** Seiso tukevassa asennossa. Paina leukaa hieman alaspäin. Nosta toinen kätesi ohimolle. Paina kädelläsi päätäsi vasten tomerasti ja pyri pitämään samalla hyvä kaularangan asento ja pää paikoillaan. Pidä tauko, rentouta hartiasi ja toista sama toisella puolella. Tee sama liike myös kahdella kädellä painamalla hallitusti otsalle sekä takaraivolle.

1-3 sarjaa, 5-10 sekuntia jaksamisen ja tason mukaan.



## Lajinomaiset pitoharjoitukset

**Liike 1.** Seiso seinää vasten jalkapallo käsissäsi. Paina pallo käsilläsi seinää vasten kasvojesi korkeudelle. Paina otsasi vasten palloa, paina leukasi alas ja irrota kädet pallostasta. Työnnä palloa otsallasi. Pyri pitämään pallo seinän ja otsasi välissä hallitusti noin 10 sekuntia.

Tee sama liike myös molemmilla sivuilla sekä takaraivollasi.

1-3 sarjaa, 5-10 sekuntia jaksamisen ja tason mukaan.



**KATSO VIDEOITA  
TARKEMMAT OHJEET  
KLIKKAAMALLA KUVIA!**

**Liike 2.** Seiso seinää vasten jalkapallo käsissäsi. Paina pallo käsilläsi seinää vasten kasvojesi korkeudelle. Paina otsasi vasten palloa, paina leukasi alas ja irrota kädet pallosta.

Liikuta lantiotasi niin, että paino siirtyy puolelta toiselle. Pyri pitämään pääsi paikoillaan ja leuka hyvässä hallinnassa.

Tämän jälkeen voit samassa asennossa kääntää päätäsi puolelta toiselle pitäen otsan kiinni pallossa.

Tee molemmat liikkeet myös takaraivollasi.

1-3 sarjaa, 5-10 sekuntia jaksamisen ja tason mukaan.



**KATSO VIDEOLTA  
TARKEMMAT OHJEET  
KLIKKAAMALLA KUVIA!**