

# 6-0! KUNTO- JALKAPALLO

KÄYTÄNNÖN OPAS  
SISÄLTÄÄ HARJOITUKSIA



SUOMI

UK

ESPAÑA

TANSKA

RANSKA

Yhteisrahoitettu  
Euroopan unionin  
Erasmus+ -ohjelmasta



Yhteistyössä



## 6-0! projektissa mukana

---

Laurea, Suomi  
Mikko Julin,  
Tapani Risto,  
Pauliina Louhiala-Hänninen,  
Heikki Penttilä

Coventry, UK  
Michael Duncan,  
Mark Noon,  
Emma Eyre,  
Sophie Mowle

SDU, Tanska  
Morten Randers,  
Jeppe Panduro

GAIA, Espanja  
Jokin Garatea,  
Idoia Muñoz,  
Jon Ansotegi

St.Etienne, Ranska  
Alain Belli,  
Emma Guillet,  
Virginie Nicaise,  
Florian Godon

Ulkoasun suunnittelu  
Sejin Choi,  
Ho Ching, Ingrid Chan  
Drisha Kumari  
students of Coventry University,  
School of Art and Design.



Yhteisrahoitettu  
Euroopan unionin  
Erasmus+ -ohjelmasta



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# Terveellistä Sosiaalista Hauskaa

1  
Projektin esittely

---

3  
Osallistujien  
hankkiminen

---

2  
Kuntojalkapallon  
konsepti ja vaikutukset

---

4  
Kuntojalkapallon ohjaaminen  
60+ ikäisille

---



5  
Harjoituskerran suunnittelu  
kuntojalkapallossa

---

7  
Etäharjoittelu (COVID -19)

---

6  
6-0! Projektin tulokset

---

8  
Liitteet, lomakkeet ja lähteet

---

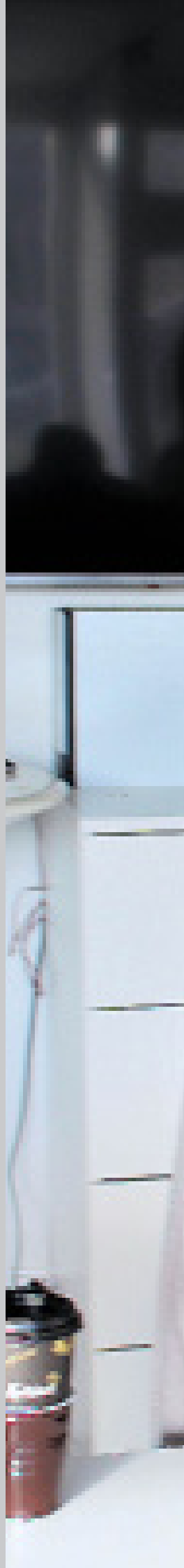
# Johdanto

---

Passiivisuus lisääntyy iän myötä. Euroopassa lähes puolet yli 60-vuotiaista on raportoitu olevan passiivisia. Tarvitaan monipuolisempaa fyysistä toimintaa kuin mitä ikääntyville ihmisille yleensä tarjotaan. On osoitettu, että kuntojalkapallo on erittäin potentiaalinen tapa parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia kaiken ikäisille ja -taitoisille osallistujille.

6-0! hankkeen tavoitteena on vaikuttaa ikääntyvien eurooppalaisten terveyteen ja hyvinvointiin kuntojalkapallon avulla sekä tarjota parhaita käytäntöjä muille urheilulajeille.

“ No, juoksu ja liikunta olivat minulle keino paeta, koska pystyin vain menemään harjoittelemaan, varsinkin jos liikuin pitkän matkan.”







# Jalkapalloa terveellisesti

Kuntojalkapalloa 60+ ikäisille



---

Työikäisten osuus Euroopassa pienenee eläkkeelle siirtyneiden suhteellisen määrän kasvaessa. Ikääntyneiden osuus koko väestöstä kasvaa merkittävästi tulevina vuosikymmeninä, kun suuri osa sodanjälkeisestä ikäluokasta saavuttaa eläkeiän. EU: ssa vanhusten, 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien, osuus on yli 19 % väestöstä.

Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee iän myötä. Euroopassa lähes puolet yli 60-vuotiaista on raportoitu olevan passiivisia. On olemassa vahvaa näyttöä siitä, että fyysinen passiivisuus liittyy kroonisiin terveyshaittoihin. Vastaavasti koska ikääntyneiden aikuisten fyysisen aktiivisuuden on todettu alentavan kuolleisuutta ja sairastuvuutta, on välttämätöntä pyrkiä kehittämään ikääntyneiden aikuisten fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimia.

Yhä useammat tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntojalkapallo kehittää sydän-, aineenvaihdunta- ja tuki- ja liikuntaelinten kuntoa. Jalkapallon harrastamisen on osoitettu olevan sopivaa harjoittelua ikääntyneille harrastamattomille miehille. Kuntojalkapallo näyttää myös olevan suhteellisen turvallinen harjoitusmuoto. Voidaan syystäkin väittää, että jalkapallo on hauskaa, sosiaalista ja helposti mukautettavaa aktiivisuutta kaiken ikäisille ja taitotasolle.

6-0! projektin tarkoituksena oli suunnitella ja testata kuntojalkapallotoimintaa yli 60-vuotiaille osallistujille. Samaa protokollaa testattiin viidestä eri Euroopan maassa. Yksi keskeisistä ajatuksista oli vaikuttaa ikääntyvien eurooppalaisten hyvinvointiin kuntojalkapallon avulla ja saada aikaan parhaita käytäntöjä muillekin urheilulajeille.

Tämä opas sisältää sisältää yhteenvedon ja kokemuksia 6-0! projektista. Hanke osoitti, että kuntojalkapallo voi tarjota voi tarjota interventioita ikääntyneiden hyvinvointiin ja edistää aktiivisuutta hausalla ja sosiaalisella tavalla.


---

## 6-0! KUNTOJALKAPALLO OPAS ON TEHTY KOLMEN KESKEISEN TAVOITTEEN EDISTÄMISEKSI



Terveys

**1** Terveyden ja toimintakyvyn parantamiseksi sosiaalisen ja hauskan aktiiviteetin avulla.



Fyysinen aktiivisuus

**2** Yli 60-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen kunto- jalkapallotoiminnan avulla.



Tulokset

**3** Levitetään yli 60-vuotiaiden osallistujien kuntojalkapallon tuloksia ja parhaita käytäntöjä.

## KUMPPANIT

“6-0! - promoting health through recreational football” -hankkeen yhteenliittymän kumppanit olivat:



Laurea University of Applied Sciences FINLAND

DENMARK Southern Denmark University

UK Coventry University

FRANCE University of Jean Monnet Saint-Étienne

SPAIN Association of Electronic and Information Technologies (GAIA)

# Kuntojalkapallon konsepti ja vaikutukset

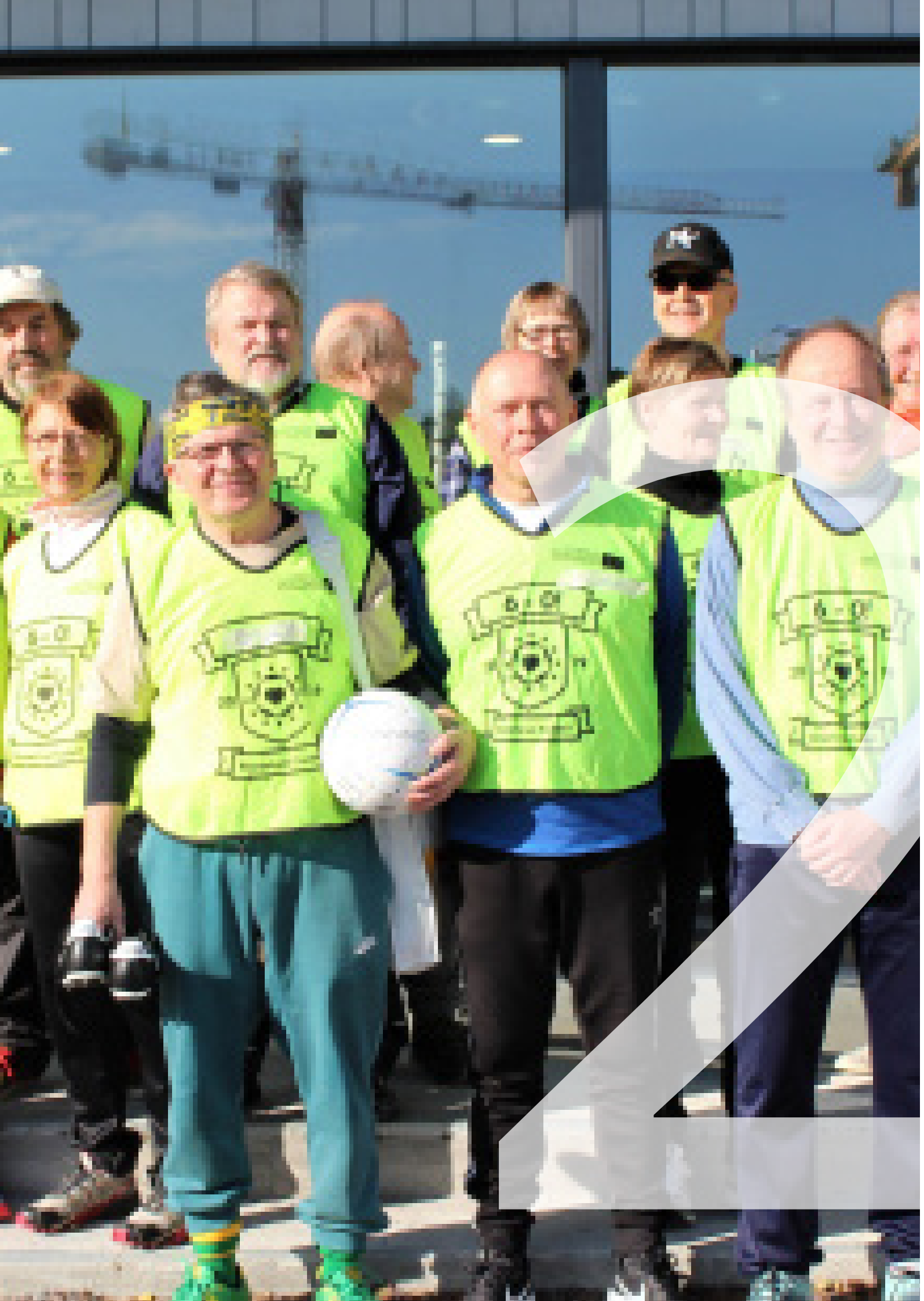
---

On näyttöä siitä, että aktiivisuudella voidaan vaikuttaa kansalaisten terveyteen. Kuntojalkapallossa ei ole kilpailullista näkökohtaa. Painopiste on hausassa, sosiaalisessa ja vaihtelevassa harjoittelussa. Yhden harjoituksen pääpaino on pienpeleissä (esim. 3 vs 3 tai 4 vs 4).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntojalkapalloharjoittelu on all-in-one-tyyppistä harjoittelua, jolla on merkittäviä positiivisia vaikutuksia kuntoon ja terveyteen, kun pelataan 2 x 1 tunti viikossa. Kuntojalkapalloa voidaan käyttää sekä pitkä- että lyhytaikaisissa ohjelmissa kaiken ikäisille, taitotasoisille ja eri sosioekonomisen taustan osallistujille.

“‘Todellako? Et voi pelata jalkapalloa!’ Ja se on tyypillinen luulo siitä, että 60/70-vuotias mies voisi mennä ulos pelaamaan jalkapalloa joka viikko. Ja sitten se ‘Onko kävelyjalkapalloa?’ No, joskus on. Mutta me pelaamme myös ihan oikeaa peliä ”





## JALKAPALLO ON LÄÄKE



### Jalkapallo on lääkettä. Jalkapallo on kaikille. Jalkapallo on elämää.

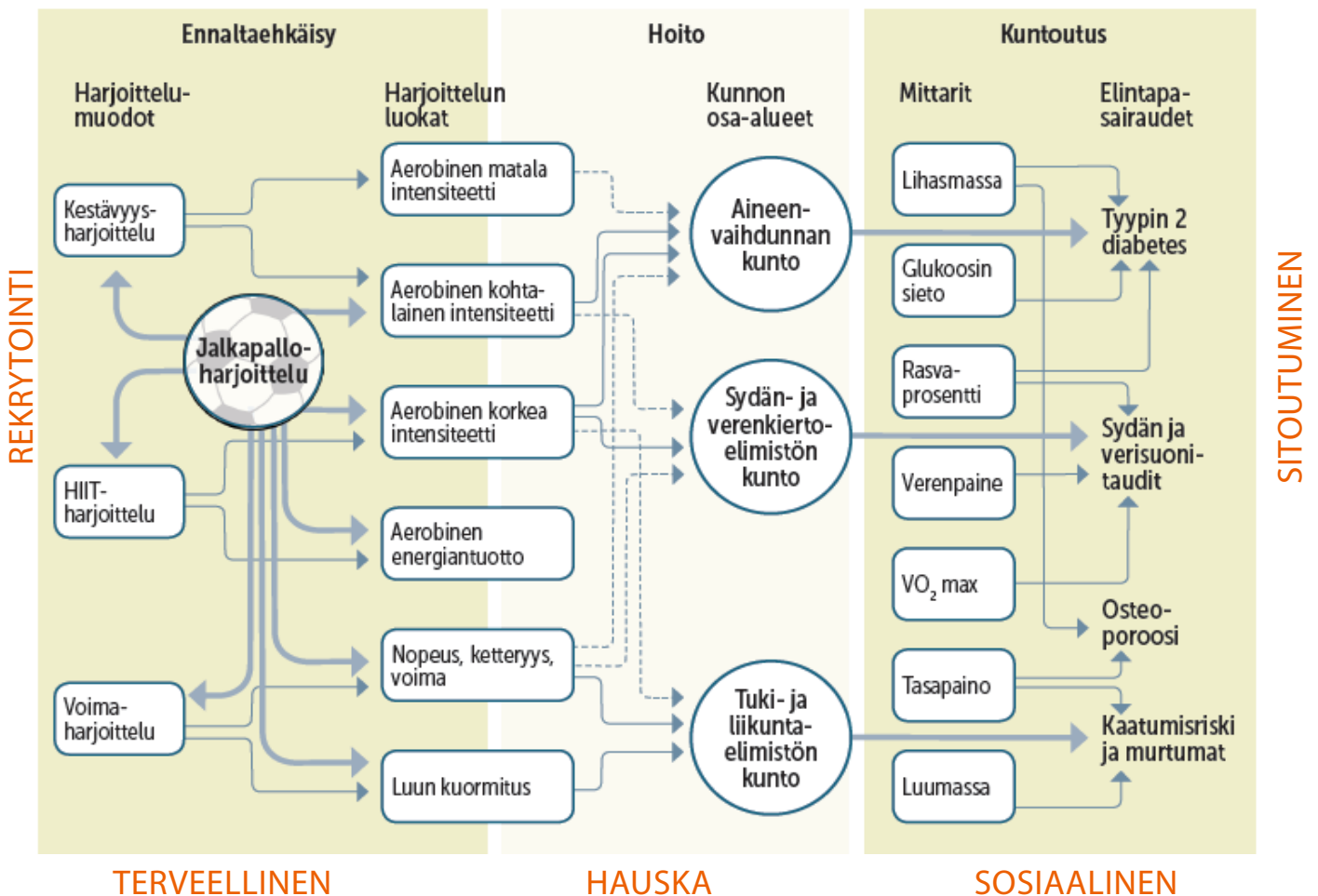
Sivulla 15 on esitetty holistinen "Jalkapallo on lääkettä" -malli. Se kuvaa jalkapalloharjoittelun vaikutuksia kunto- ja terveystuottajiin. Mallissa on huomioitu jalkapalloharjoittelun käyttöä ei-tarttuvien tautien ennaltaehkäisyyn, hoidon ja kuntoutuksen näkökulmasta. Harjoittelun psykososiaaliset vaikutukset on kuvattu "Football fitness" – konseptin mukaisesti. Malli tarjoaa myös ajatuksen jalkapalloilun yhdistämisestä osaksi aktiivista elämäntapaa. (Muokattu Krustrup & Krustrup 2018).

Holistisen "jalkapallo on lääkettä" -mallissa on tutkittu seuraavia aiheita:

- Liikemallit ja fysiologinen vaste (liikuntafysiologia).
- Elimistön vasteet ja mukautuminen harjoitteluun (liikuntafysiologia).
- Harjoittelun terveysvaikutukset (liikuntalääketiede).
- Motivaatio- ja psykososiaalinen ilmapiiri harjoittelun aikana (liikuntapsykologia).
- Harjoittelun aikaansaamat pitkän aikavälin psykososiaaliset vaikutukset sekä
- Näyttöön perustuvien jalkapalloharjoittelun konseptien kehittäminen ja toteuttaminen (liikuntasosiologia).

Jalkapalloharjoittelu on all-in-one-harjoittelua, jolla on laaja kirjo kunto- ja terveysvaikutuksia: se on korkea intensiteettistä-intervalliharjoittelua (HIIT), kestävyys ja voimaharjoittelua.

Football Fitness -konseptin mukainen jalkapalloharjoittelu on sosiaalista, hauskaa, vaihtelevaa, suosittua sekä säädettävissä kaiken ikäisille ja taitotasoisille osallistujille.



Minä, He, Me -tarinoita  
Ulkoisen motivaatio

Me, minä, He -tarinoita  
Sisäinen motivaatio

Jalkapalloharjoittelulla saadaan aikaan suuria elämyksiä ja rasitus koetaan kohtalaiseksi.

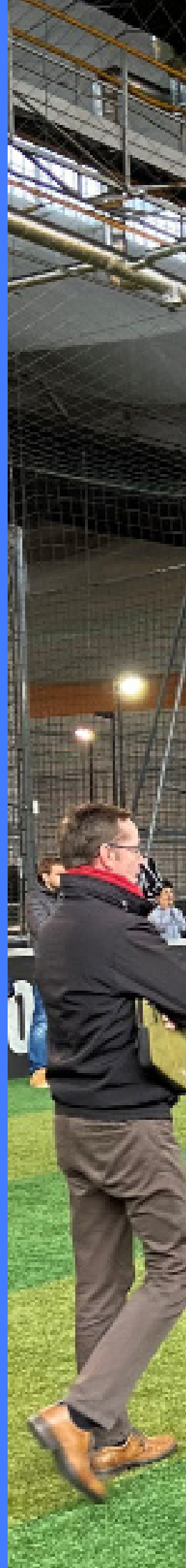
Jalkapalloharjoittelulla luodaan sosiaalisia suhteita pari- ja ryhmäharjoituksilla ja tällä on myönteisiä vaikutuksia henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

# Osallistujien rekrytointi

---

Osallistujien rekrytoimisessa on korostettava, että kuntojalkapallo on sosiaalista ja leikkisää tiimitoimintaa. On harkittava huolellisesti toiminnan markkinointia. Ikääntyvät ihmiset ovat hyvin heterogeenisiä, joten pelkästään toiminnan nimeäminen "ikäntyvien jalkapalloksi" tai muuksi vastaavaksi, ei ehkä ole houkuttelevin tapa saavuttaa kohderyhmä. Paikallislehdet tai muu paikallinen tiedottaminen (mm. radio, TV, internet-kanavat) on tehokas tapa mainostaa toimintaa kohderyhmälle.

| "Jalkapallo on veressäsi"







## I OSALLISTUJIEN REKRYTOINTI

---

Yli 60-vuotiaiden pelaajien harrastejalkapallo fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on suhteellisen uusi lähestymistapa. Seniorijalkapallotoimintaa on ollut, mutta se on koskenut pääsääntöisesti pelaajia, joilla on pitkä historia jalkapallossa. Kuinka myydä kuntojalkapallon idea senioreille, joilla on vain vähän tai ei lainkaan kokemusta jalkapallon pelaamisesta?

Ensiksi kohderyhmän tulisi ymmärtää kuntojalkapallon luonne. Toiminnassa ei ole kilpailuja. Painopiste on hausassa ja sosiaalisessa toiminnassa jalkapallon parissa. Ajatuksena on, että kuka tahansa voi osallistua iästä, taitotasosta tai sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Siten jokainen voi osallistua ja toimia omien kykyjensä, taitojensa ja kiinnostuksensa tasolla. Kokemuksemme

mukaan järjestäjän on pikemminkin rauhoitettava osallistujien toimintaa kuin kannustaa reippaampaan toimintaa.

Suurin mahdollisten osallistujien osallistumiskynnys on kysymys toiminnan turvallisuudesta ja kyvystä pelata jalkapalloa loukkaantumatta. Turvallisuuskysymysten on oltava järjestelyissä ensimmäisenä, mutta on varsin vahvaa näyttöä siitä, että kuntojalkapallo ei aiheuta enempää vammoja kuin mikään muukaan intensiivinen liikunta, jos se järjestetään huolellisesti. 6-0! projektissa saadut tulokset tukevat tätä. Toiminnan kannalta on tärkeää, että kaikki pelaajat voivat osallistua omalla panoksellaan ja aktiivisuustasollaan, koska kuntojalkapalloilun idea ei ole kilpailla.



Kuntojalkapalloajatusta on tutkittu yli 150 tieteellisessä tutkimuksessa. Ja lisää on tulossa. Tämä tarkoittaa, että kuntojalkapallon harjoittaminen on näyttöön perustuvaa toimintaa. Aktiviteetteja voi muokata osallistujien tarpeiden, mieltymysten ja taitojen mukaan. 6-0! projektissa 6-0! projektissa oli osallistujina sekä miehiä että naisia. Osalla ei ollut aikaisempaa kokemusta jalkapallosta ja toisilla monien vuosikymmenien kokemus, mutta onnistuimme aktivoimaan kaikki hausalla ja sosiaalisella tavalla.

Kuinka saada osallistujia 60+ kuntojalkapallotoimintaan? Kaikki riippuu paikallisista tekijöistä. 6-0! projektissa osallistajat kertoivat, että paikallisen sanomalehden artikkeli oli onnistunut tapa saada julkisuutta tässä ikäryhmässä. Lisäksi suusta suuhun -mainonta on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi tavoittaa kohderyhmä.

Järjestäjän tulisi miettiä huolellisesti, millä nimellä toimintaa kutsutaan. Iäkkäiden tai vanhusten kuntojalkapallo ei välttämättä ole houkuttelevin nimi kohderyhmälle. Iäkkäät ihmiset ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, ja monet heistä eivät halua, että heidät tunnistetaan vain kuuluvan iäkkäisiin. Järjestäjän tulisi miettiä aktiviteetille houkuttelevaa nimeä tai yksinkertaisesti asettaa toiminnalle ikärajat. Tällöin vältetään osallistujien kategorioiminen jonkin ominaisuuden perusteella.



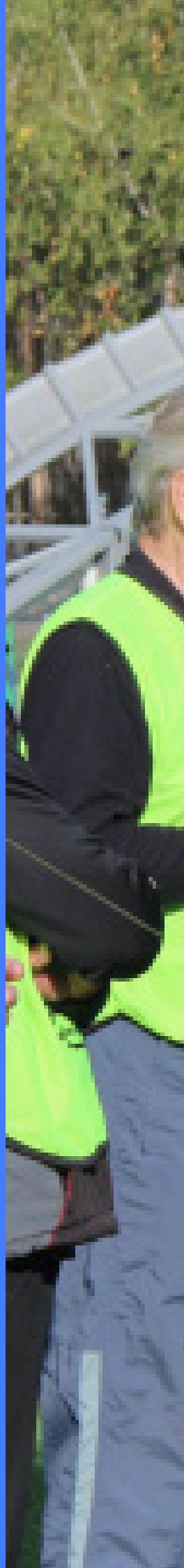
# 60+ kuntojalkapallo harjoittelun aloittaminen

---

On tärkeää, että ikääntyvät ihmiset on totutetaan osallistumaan korkeamman intensiteetin aktiviteetteihin, koska annos-vaste tulosten perusteella näyttää siltä, että korkeamman intensiteetin aktiviteetit tuovat enemmän terveyshyötyjä myös iäkkäämmille.

Muutamalla käytännön toimenpiteellä ja peliin liittyvällä ohjeella vähennetään loukkaantumiseriskiä: oikea ja huolellinen lämmittely, hidas ja asteittainen "käynnistysjakso", peliin räätälöidyt säännöt ja pelinaikaisen fyysisen kontaktin välttäminen. Järjestäessään kuntojalkapallotoimintaa järjestäjillä on velvollisuus suojella osallistujiaan ja itseään.

"Kyllä, kunto paranee, mutta se on se toveruus, huumori, se on se jutustelu. Se on eräänlainen hauska puoli. Kun menen pois niin ajattelen, että on ollut todella nautinnollinen aamu "





## KUNTOJALKAPALLOTAPAHTUMIEN ALOITTAMINEN 60+ VUOTIAILLE

---

### TERVEYSTARKASTUS / OSALLISTUJASOPIMUS

#### I TERVEYSTARKASTUS

Kuntojalkapallotapahtuman järjestäjillä on velvollisuus huolehtia osallistujien turvallisuudesta. Kun huomioidaan osallistujien ikäryhmä, on terveyden arviointi ennen kuntojalkapallotoiminnan aloittamista ja itse harjoitusten aikana otettava huomioon. Ensiapukoulutettu henkilö pitäisi olla läsnä kaikissa tapahtumissa ja ensiapuvälineet olisi oltava saatavilla jokaisella harjoituskerralla.

Ennen kuntojalkapallon aloittamista osallistujien on varmistettava terveyteensä liittyen, että he ovat riittävässä kunnossa ja terveitä osallistumaan. Järjestäjänä olet vastuussa näiden ehtojen noudattamisesta. Joissakin olosuhteissa osallistuminen voi olla riski harrastajan terveydelle.

**Henkilöt, joilla on olemassa sairaus tai aikaisempi sairaushistoria seuraavista**

- Verisuonitauti
- Syöpä
- Diabetes
- Munuaissairaus
- Keuhkosairaus
- Kilpirauhasen sairaus
- Osteoporoosi tai kaatumisia
- Asetettu sydämentahdistin
- Mikä tahansa sydän- ja verisuonitauti
- Ei tasapainossa oleva verenpaineauti
- Kognitiiviset rajoitteet



Esitietolomake (liiteenä) on täytettävä ennen osallistumista. Esitietolomake sisältää tietoja jo olemassa olevista lääketieteellisistä sairauksista tai vammoista. Esitietolomaketta voidaan käyttää myös vastuusta vapauttavana. Tietosuoja tulee huomioida yksilöllisiä terveystietoja kerätessä.

Harjoitusten aikana on tärkeää, että valmentajat / järjestäjät seuraavat osallistujien terveydentilaa ja että käytössä on riittävät työvälineet terveyden seuraamiseksi harjoitusten aikana.

Ohjaajat voivat esimerkiksi käyttää koetun kuormituksen luokitusta (RPE)\* jokaisen pienpelin välillä arvioidakseen, kuinka raskaana osallistujat kokevat harjoituksen sillä hetkellä. Tämän lisäksi tulee riittävästi tarkkailla osallistujia ja harjoittelua, jotta voidaan minimoida loukkaantumisriski.

\* <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx063>

### Osallistujien läsnäololista

On tärkeää koota ja ylläpitää osallistumisluettoa kaikista harjoituksista. Tämän avulla voit seurata mm. läsnäoloa. Lista on myös hyödyllinen, jos tarvitaan tietoa osallistujan loukkaantumisesta ja sinun on otettava yhteyttä sukulaisiin hätätilanteessa. (tietosuoja, GDPR)



### I OSALLISTUJASOPIMUS

Osallistujasopimus ja suostumuslomake ovat välttämättömiä, jotta varmistetaan, että kuntojalkapalloharjoitteluun osallistuminen onnistuu. Se tarjoaa ohjaajille ja järjestäjille tärkeitä tietoja osallistujista, joita voidaan käyttää tehokkaaseen kommunikointiin harjoitteluun liittyen. Keskeisiä tietoja ovat.

#### Henkilökohtaiset tiedot:

- Nimi
- Ikä
- Syntymäaika
- Sukupuoli

#### Yhteystiedot:

- Postiosoite
- Sähköpostiosoite
- Puhelinnumero
- Yhteystiedot kenelle soitetaan onnettomuuden sattuessa

Suostumus tietojen taltiointiin ja hallintaan on saatava, jos aiot säilyttää osanottajiin liittyviä tietoja. Tällaisten tietojen säilyttäminen yhdessä tekemiesi kuntoarviointien kanssa voi olla hyödyllistä seurattaessa osallistujien toimintakyvyn ja terveyden edistymistä kuntojalkapalloa harrastaessa. Vertaaminen aikaisempiin tietoihin voidaan antaa osallistujille palautetta toiminnallisessa kunnossa tapahtuneista muutoksista harjoittelun seurauksena. Kaikkien tiedonkeruiden on noudatettava EU:n yleisiä tietosuojasäätöjä (GDPR, <https://tietosuojafi.fi/gdpr>).

Esimerkkejä suostumuslomakkeista on liitteinä.

Erillinen suostumus tarvitaan valokuvien / videoiden ottamiseen ja käyttämiseen. Suostumuksessa tulee selvittää, miten kuvia käytettäisiin esimerkiksi myynninedistämiseen / markkinointiin.





## TILAT (KENTTÄTYYPIT JNE.), VARUSTEET

### I TILAT

Tapahtumapaikka on tärkeä osa kuntojalkapalloharjoittelua, jotta osallistujille saataisiin toiminnasta mahdollisimman paljon hyötyä. Harjoittelun tulee tapahtua jalkapallokentällä, mutta myös muut tilat, jotka ovat avain tehokkaan ohjelman toteuttamiseen. Tähän sisältyy wc, pukuhuoneet, pääsy mm. vesipisteelle ja tila, jossa osallistujat voivat istua yhdessä harjoitusten jälkeen.

Kuntojalkapallotoiminnassa on käytetty erilaisia alustoja. Vaikka loukkaantumiseriski on alhainen, niin kentän pinnalla voi olla vaikutuksia loukkaantumiseen. Tekonurmi tai aito nurmi alustana näyttäisi olevan turvallisempi kuin esimerkiksi liikuntasalin lattiamateriaalit. Tämän vuoksi on suositeltavaa pitää senioreiden kuntojalkapalloharjoittelu teko- tai luonnonnurmialustoilla aina, kun se vain on mahdollista.

### I VARUSTEET

#### • Maalit

Suurimmalla osalla harjoituskentillä on omat maalit. Kuntojalkapalloon sopivat parhaiten pienet maalit (esim. 3 m leveä x 1 m pitkä). Maalien koko voi kuitenkin olla joustava paikasta riippuen. Pieniin maaleihin pelatessa voidaan pitää ns. lentävää maalivahtia, jolloin kaikki joukkueen pelaajat osallistuvat kenttätapahtumiin koko kentällä.

#### •Kartiot

Kartiot ovat hyödyllisiä harjoittelussa. Ne antavat mm. näköärsyksen harjoituksille ja peleille. Kartiot tarjoavat mm. keinon sekoittaa joukkueita vaihtamalla kartioiden paikkaa harjoitteiden välillä. Näin saadaan pelaajat pelaamaan eri pelaajien kanssa.

#### • Pallot

Jalkapallot ovat välttämättömiä harjoituksissa ja riittävä määrä tarvitaan erilaisten ohjaajien valitsemien harjoitusten suorittamiseen. Tyypillisesti käytetään koon 5 jalkapalloa. Futsal-palloja voidaan käyttää ja ne tarjoavat keinon minimoida pallon nopeutta ilmassa ja auttavat varmistamaan pallon pelaamista enemmän maassa.

#### •Vaatus

Vaikka kuntojalkapallon harjoittamiseen ei tarvita erityisiä jalkapallovarusteita, osallistuminen edellyttää liikkumiseen sopivia vaatteita ja jalkineita. On suositeltavaa käyttää sopivia jalkapallokengkiä, säärisuojat ja harjoitusvaatteita (t-paita / shortsit / verryttelypuku). On tärkeää huomata, että osallistujat eivät ehkä ole pelanneet jalkapalloa pitkään aikaa tai harrastus on täysin uusi, joten varustevaatimukset kannattaa pitää mahdollisimman yksinkertaisina, mutta turvallisuustekijät kuitenkin huomioiden.

#### • Ensiapu

On välttämätöntä tuoda ensiapupakkaus jokaiseen harjoitukseen kentälle. Ensiapupakkaus voi ostaa paikallisista supermarketista tai urheiluliikkeistä.

### I YHTEENKUULUVUUDEN RAKENTAMINEN

Yksi kuntojalkapalloharjoittelun tärkeimmistä tuloksista liittyy ryhmään sosiaalistumiseen ja yhteenkuuluvuuden syntymiseen. Jossakin määrin pelkästään jalkapallon pelaaminen ryhmässä rakentaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mutta on tapoja, joilla yhteenkuuluvuutta voidaan harjoituksissa aktiivisesti lisätä. Kun yhteenkuuluvuutta rakennetaan, pitää näihin toimintoihin kiinnittää aktiivisesti huomiota, mutta kaikkien ohjeiden noudattaminen ei aina ole mahdollista tai sovi kaikkiin ryhmiin. Ohjeet ovat siis viitteellisiä.

#### Pelaajien vastaanottaminen

Varmista, että osallistujat toivottavat uudet pelaajat tervetulleiksi ja että pelaajat tuntevat olevansa tervetulleita. Myös ilmapiirin luominen, jossa osallistujat tietävät toistensa nimet, voi olla tärkeää.

#### Lämmittely ja taitoharjoitteet

Lämmittely- ja taitoharjoitteet parantavat osallistujien valmiutta jalkapallotaitojen harjoitteluun ja luovat sosiaalista yhteyttä. Toiminnasta kannattaa tehdä hauskaa ja pelinomaista. Toisiinsa tutustuminen ja eri viestintäkeinojen käyttäminen lämmittelyssä onnistuu helposti ja tukee sosiaalistumista sekä yhteenkuuluvuutta.

#### Harjoittelun aikana

Pienpeleissä varmista, että osallistujat joukkueissa vaihtuvat, jotta samat pelaajat eivät aina pelaa samoissa joukkueissa. Myös pelaajarooleja kannattaa harjoittelun aikana vaihtaa.

#### Harjoitusten jälkeen

Virvokkeiden tarjoaminen ja paikka, jossa on tilaa istua ja jutella veden/teen / kahvin nauttimisen yhteydessä luovat puitteet sosiaalisen yhteenkuuluvuuden rakentamiselle.

Harjoitusten jälkeinen yhdessäolo tarjoaa valmentajalle / ohjaajalle mahdollisuuden seurata osallistujia ja varmistua, että osallistujille ei harjoittelusta tullut terveydellisiä haittoja ja että he alkavat palautua harjoittelusta asianmukaisesti. Yhteenkuuluvuuden ja sosiaalisten siteiden luomiseen virvokkeiden tarjonta lopuksi on olennainen tekijä. Osallistujien haastatteluissa monet ovat pitäneet tätä jalkapallon ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta aikaansaatua sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta merkittävänä.

Tyypillinen aika virvokkeille, osallistujien terveyden seuraamiseen istunnon jälkeen ja yhteisöllisyyden / yhteenkuuluvuuden / yhteenkuuluvuuden tunteen edistämiseen 60 minuutin kuntojalkapalloharjoittelun jälkeen on noin 30 minuuttia. Paikalla on tärkeä rooli - käytössä tila ja pöytiä/ istumapaikkoja 4/5-osallistujan ryhmille. Rauhallinen ja kiireetön aloittaminen ja lopettaminen on tärkeää.

## I SÄÄNNÖT

- Kuntojalkapallo eroaa perinteisestä jalkapallosta ja kävelyjalkapallosta monin tavoin. Kuntojalkapallossa osallistujat saavat juosta, jos he siihen pystyvät. On tärkeää painottaa osallistujille, että heidän ei tarvitse juosta, jos he eivät pysty juoksemaan, kävelykin riittää. Harjoittelun aikana valmentajien on tarkkailltava ja seurattava osallistujia, koska pelin aikana on tyypillistä, että osallistujat huomaamattomasti ylittävät omat kykynsä. Tästä syystä lämmittely-, pelien tauotus- ja jäähdyttelypuolien huomiointi on välttämättömiä.

- Kuntojalkapallossa on hyvin vähän sääntöeroja tavalliseen jalkapalloon. Olemassa olevat säännöt ovat kuitenkin erittäin tärkeitä osallistujien turvallisuuden varmistamiseksi.

**Jaksottaiset korkean intensiteetin jaksot. Muutamat keskeiset käytännön näkökohdat pienentävät loukkaantumiseriskiä:**

- Riittävä lämmittely
- Pitkä ja nousujohteinen käynnistysjakso
- Räätelty säännöt, mukaan lukien muutama osallistuja pienpeleissä pienillä kentillä
- Fyysinen kontakti ei ole sallittua

Lisäksi ohjaamisen monitieteellinen lähestymistapa, toisin sanoen fysiologisten, psykologisten ja yhteiskuntatieteiden yhdistäminen (liikunta- ja terveystieteet) helpottavat ohjaajia soveltamaan harjoittelun aikaisia toimintoja.

- Kuntojalkapalloharjoittelu perustuu pienpeleihin perustuvaan lähestymistapaan. Pienpelit voivat olla 3 vs 3, 5 vs 5, 6 vs 6.. Pelattavan ajan tulisi kaikissa ryhmissä olla sama, lepoaikojen vakioimiseksi pelien välissä. Tämä on tärkeä näkökohta loukkaantumiseriskin minimoimiseksi. Osallistujien paluu poissaolojen jälkeen ja uusien tulijoiden aktiivisuustaso pitäisi huomioida ohjauksessa. Peliaikana 4-6 minuuttia on hyvä ja riittävä fyysisen kuormittumisen saamiseen, mutta ehkäisee väsymisestä johtuvaa riskiä loukkaantumiseen. Terveiden kannalta kuntojalkapalloilun jakso käsittää yleensä 4-5 peliä, jotka kestävät yhteensä 25–30 minuuttia. (miehet - naiset erilliset pelit, jos mahdollista, ei välttämättä)

- Peliaikana pallon hallinta laittamalla jalka pallon päälle ei ole sallittu - tämä vähentää kaatumisia.

- Taklaaminen ei ole sallittua. Pallon suojaaminen/kuljetuksen estäminen sallitaan. Fyysistä kontaktia tulee välttää. Koska peli innostaa ylittämään omia rajoja, on ohjaajan rooli pelien aikana muistuttaa tämän säännön noudattamisesta.

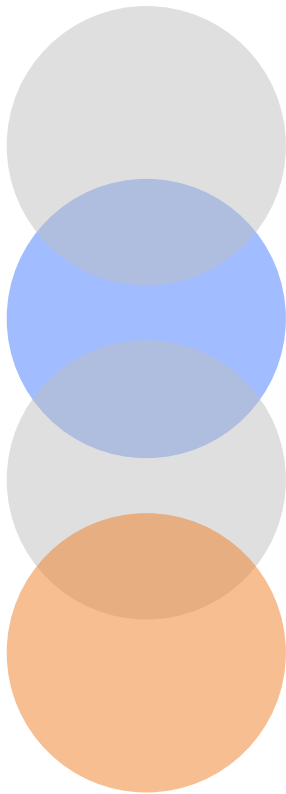
- Peleissä ei ole paitsiota.

- Palloa pyritään pelaamaan maan kautta ja maassa, aina kun se on mahdollista. Pienpeleissä ja pienillä maaleilla pelattaessa ylärima on yläraja.

- Maalien koot voivat vaihdella (3 m. x 1 m. tyypillinen pienpelimaali).

### I MITTAUKSET

Kun aloitat kuntojalkapalloharrastuksen kuntouttavana toimintana, alku- ja seurantamittaukset ovat tärkeitä monista syistä.



#### Harrastajille

Voit saada palautetta harjoitusvaikutuksista. Tätä voidaan käyttää koulutustarkoituksiin, pitää osallistujat motivoituneina tai perustana toimintakyvyn arviointiin ja kuntoukseen/ hoitoon.

#### Ohjaajille

Mittauksia voidaan käyttää kohdentamaan paremmin harjoituksia tai tarvittavia harjoitusmuotoja ottaen huomioon osallistujien fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen tilanne.

#### Järjestäjille

Laajemmille sidosryhmille, kuten kaupungin/ kunnan päättäjille ja järjestäville urheiluseuroille, mittaustietoja voidaan käyttää näyttönä mm. kuntojalkapallon terveysvaikutuksista.

## Mitä voidaan mitata?

Kuntojalkapalloharjoittelun toiminnan/osallitumisen arviointiin voidaan käyttää useita erilaisia mittareita/ mittauksia. Mittarin valintaan vaikuttaa mm. mittarien sopivuus iäkkäämmille, mittausten kuormittavuus, ja ovatko mittarit validoituja (toimivuus arvioitu). Testien valvonnassa kannattaa pohtia niiden käytettävyyttä ja toteutusmahdollisuutta myös kenttäolosuhteissa.

Tässä esitettävissä testeistä voi olla hyötyä arvioitaessa fyysistä toimintakykyä ja kuntojalkapalloharjoittelun vaikutuksia toimintakyvyn muutoksiin.

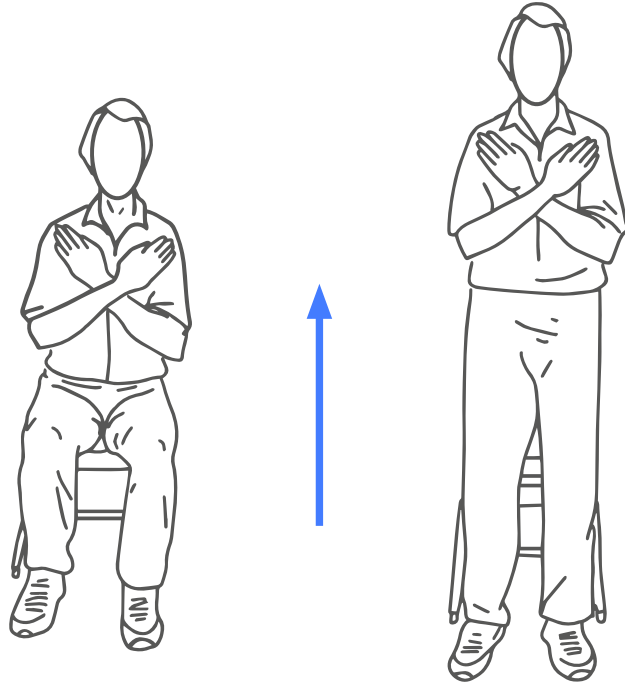
- Pituutta ja painoa käytetään BMI:n arvioinnissa, joka on yksi terveystmittari. (BMI = pituus/ paino x paino)

Seuraavat testit, jotka on otettu ikääntyneiden aikuisten toimintakyky-mittaristosta (Rikli and Jones, 2013), ovat validoituja ja helppokäyttöisiä. Niitä voidaan käyttää mittareina kuntojalkapalloon osallistuvien fyysisen toimintakyvyn muutoksien seuraamisessa. Niitä voidaan käyttää myös seulontatyökaluina, kun uusia osallistujia on tulossa mukaan harrastukseen. Ohjaajille saadaan tietoa uuden osallistujan toimintakyvyn tasosta ennen harrastuksen aloittamista ja kuormitusta voidaan säädellä osallistujalle sopivaksi.





### 30 SEKUNNIN TUOLILTA NOUSU -TESTI: TIETOA ALARAAJOJEN VOIMISTA.



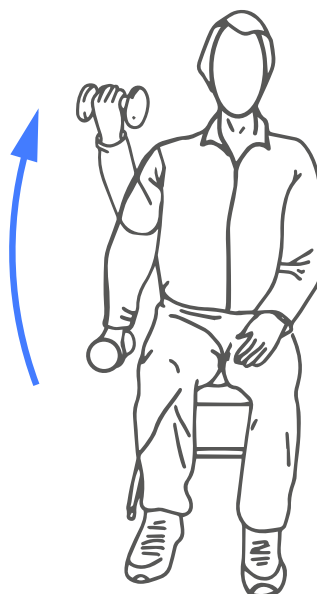
Aseta tuoli seinää vasten, jotta se ei liiku. Pyydä mitattavaa istumaan tuolin keskelle selkä suorana, jalat lattialla ja käsivarret ristissä ranteiden kohdalta rintaa vasten. Kun ilmoitat 'nyt', mitattava nousee suorille jaloille ja palaa täysin istumaan. Hän toistaa tämän liikkeen niin monta kertaa kuin mahdollista 30 sekunnin kuluessa.

Tulos: Ylösnoisujen määrä 30 s:ssa.

Harjoitukseen osallistumisraja: Ei voi osallistua jos 8 tai vähemmän.

Varusteet: Sekuntikello, suora selkänojainen tai taitettava tuoli ilman kyynärtukia, korkeus 50 cm.

### 30 SEKUNNIN KYYNÄRNIVELEN KOUKISTUS -TESTI: TIETOA YLÄVARTALON VOIMISTA.



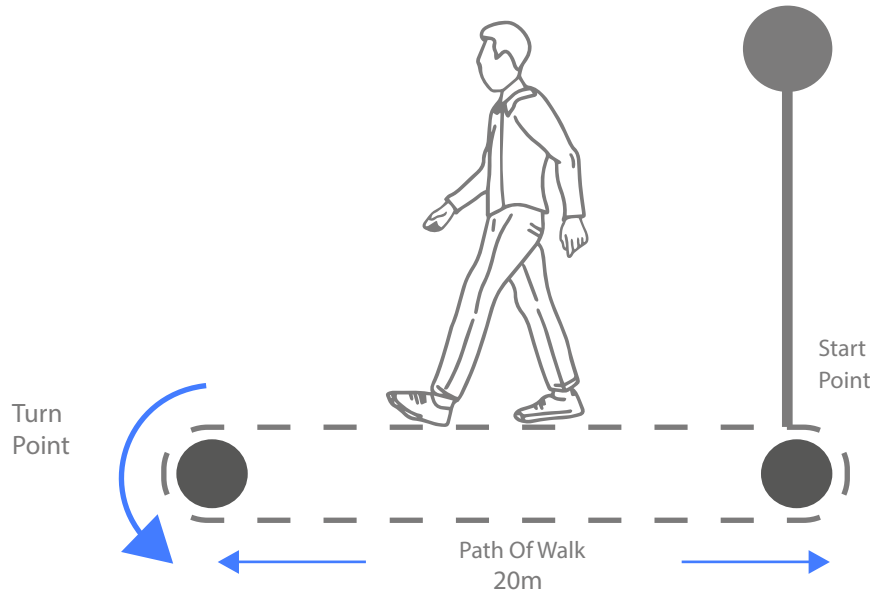
Mitattava istuu tuolilla selkä suorana ja jalat lattialla. Käsipainoa tulisi pitää hallitsevassa kädessä (saa itse valita) siten, että käsivarsi roikkuu tuolin vieressä suorana. Mitattavan tulisi istua enemmän sillä tuolin sivulla, jonka puolella on paino. Kun ilmoitat "nyt", mitattava nostaa ja laskee painoa niin pitkälle kuin mahdollista (mutta hallitusti) taivuttamalla alavarsi ylöspäin kohti rintaa (kämmenten tulisi kääntyä kohti rintaa, kun paino nousee). Paino lasketaan kokonaan alas alkuasentoon. Asiakas toistaa koukistusta niin monta kertaa kuin mahdollista 30 sekunnissa.

**Tulos:** Koukistusten määrä 30 sekunnissa. Yksi yritys.

**Varusteet:** Sekuntikello, suora selkänojainen tai taitettava tuoli ilman kyynärtukia ja käsipaino naisille 3 kg - miehille 5kg.



## KUUDEN MINUUTIN KÄVELY-TESTI: TIETOA AEROBISESTA KESTÄVYYDESTÄ.



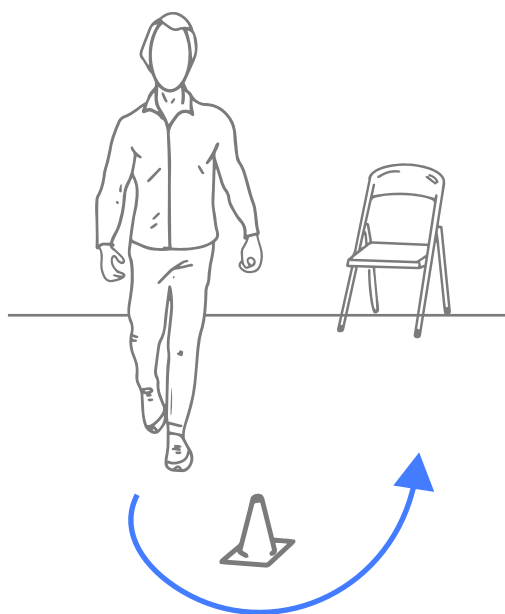
Lähtömerkistä mitattava kävelee mahdollisimman nopeasti (ei juokse) radan ympäri (mitattu) tai kahden merkin väliä 20 metrin päässä toisistaan niin monta kertaa kuin pystyy kuuden minuutin aikana. Mitattavalle ilmoitetaan, kun puolet ajasta on käytetty (3 min.), kun kaksi minuuttia on jäljellä ja kun viimeinen minuutti alkaa. Testin jälkeen mitattavan pitää jäähdytellä minuutin verran rauhallisesti kävellen.

**Pisteytys:** Mitattava voi kokeilla testiä edeltävänä päivänä. Testipäivänä vain yksi yritys. Tulos on kuuden minuutin aikana kävelty matka viiden metrin tarkkudella. Tarvittaessa mitattava voi pysähtyä lepäämään ja ja sitten jatkaa kävelyä. Kello tulee pitää käynnissä, vaikka mitattava pysähtyy.

**Varustus:** Sekuntikello, pitkä mittanauha, neljä kartiota ja merkkiseivästä, liitua, maalarinteippi tai jokin muu merkki kuljetun matkan arvioimiseksi.



## 2,5 METRIN TUG (timed up and go) -TESTI: TIETOA KETTERYYDESTÄ JA ALARAAJOJEN NOPEUDESTA



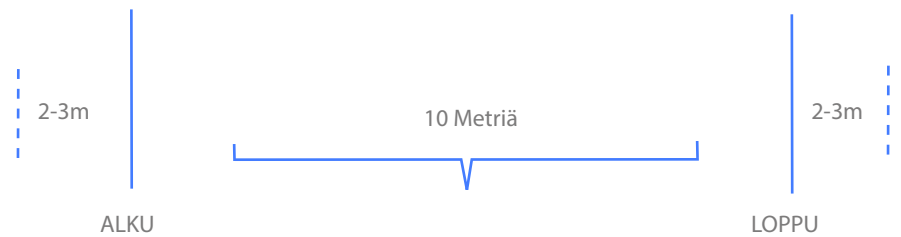
Mitattava nousee tuolilta, kävelee 2,5 metriä, kääntyy ja kävelee takaisin istumaan. Suorituksesta otetaan aika. Mitattavalla tavalliset jalkineet ja voi käyttää mitä tahansa tavanomaista kävelyapua. Yksi harjoituskerta ja kolme varsinaista testisuoritusta.

**Pisteytys:** Kolmen testisuorituksen aikojen keskiarvo.

**Varustus:** tuoli, 2,5 metrin kävelytila ja sekuntikello.



## 10 METRIN KÄVELYTESTI: TIETOA KÄVELYNOPEUDESTA



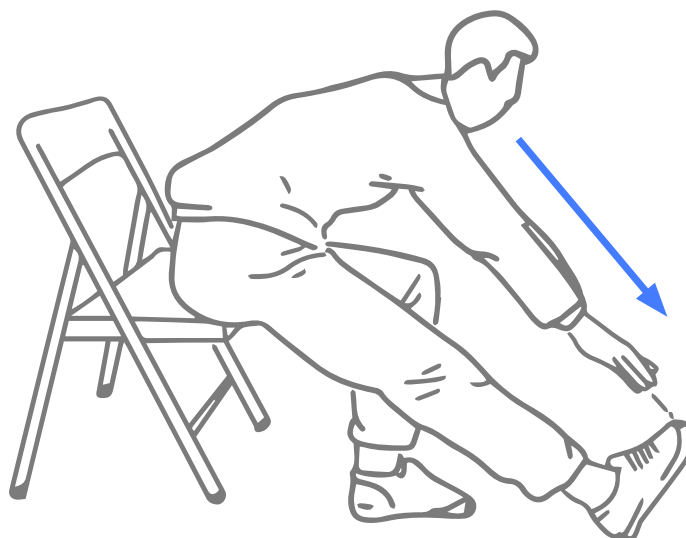
Tarvitaan 14-16 metrin pituinen tila/ rata kiihdyttämiseen ja hidastamiseen. Suoritetaan normaalilla kävelynopeudella tai suurimmalla kävelynopeudella. Ohjaa normaalikävelyssä kävelemään mittaustatka kiihdyttämättä ja hidastamatta. Suurimman nopeuden saamiseksi kehota kohdetta kävelemään mahdollisimman nopeasti, mutta turvallisesti hidastamatta ennen lähtö- ja pysäytyslinjaa.

Aika alkaa, kun kohde ylittää lähtöviivan, ja päättyy, kun pysäytysviiva ylitetään. Mittaaja voi kävellä kohteen takana.

**Pisteytys:** Kolmen testisuorituksen aikojen keskiarvo.

**Varustus:** Sekuntikello, pitkä mittanauha, neljä kartiota, liitu, maalarinteippiä/ merkintävälineitä aloitus- ja loppulinjojen merkintään. Valoportteja voidaan käyttää ajan mittaamiseen.

## KUROTUS TUOLILLA ISTUEN: TIETOA ALARAAJOJEN VENYVYYDESTÄ



Mitattava istuu tuolin etureunalle ja pitää toista jalkaa lattialla ja toinen jalka on ojennettuna nilkka koukussa (varpaat osoittavat ylöspäin). Asiakas kurottaa hitaasti eteenpäin ojennetun jalan varpaan kärkiin (kädet päällekkäin) keskisormien kärjillä.

**Pisteytys:** kahden lämmittelykokeilun jälkeen on kaksi testimittausa. Parempi kirjataan testitulokseksi. Mittaa etäisyys keskisormien kärjistä varpaiden kärkiin lähimpään lähimpään cm:iin pyöristäen. Jos kurotus jää vajaaksi, kirjataan etäisyys miinus (-) cm:iä; jos keskisormet koskettavat tasan varpaiden päitä, kirjataan "0"; ja jos kurotus menee varpaiden yli, kirjataan plus (+) cm:nä.

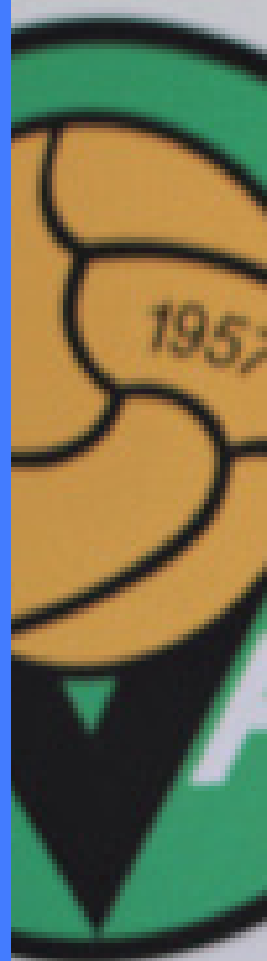
**Varustus:** suora selkänojainen tai taitettava tuoli 50 cm:n viivotin..

# Kuntojalkapalloharjoituksen suunnittelu

---

Kuntojalkapalloharjoitusten yleistavoitteena on saada osallistujat mukaan harjoitukseen, hauskan pitäminen ja fyysisen aktiivisuuden harrastaminen vieraanvaraisessa, sosiaalisessa ympäristössä. Koko harjoituksen ajan tulisi keskittyä kaikkien osallistamiseen ja samalla varmistaa turvallinen fyysinen harjoittelu kaikille.

“Mielestäni se on ilmapiiri. Sinulla on maalit, sinulla on ruohoa, sinulla on kenttä ”



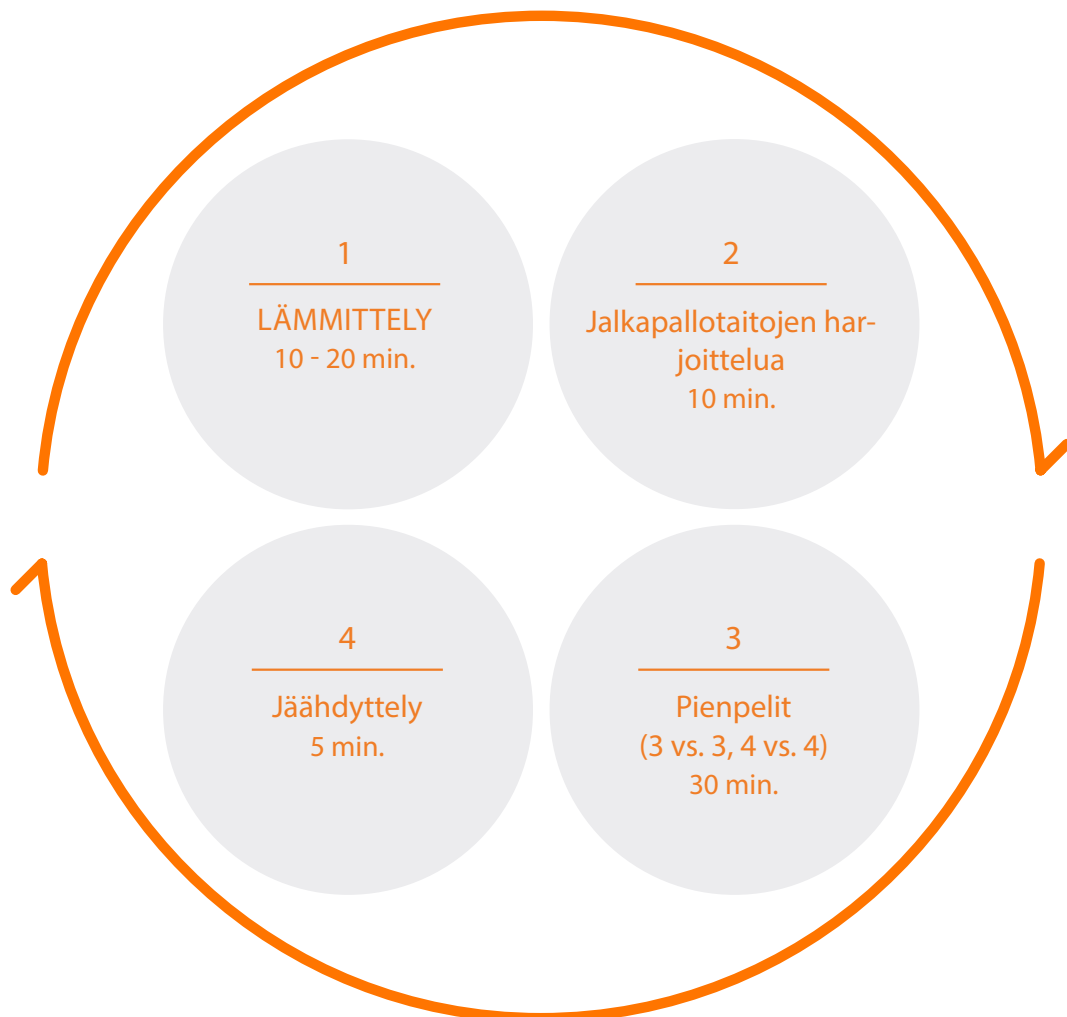


## KUNTOJALKAPALLOHARJOITUKSEN SUUNNITTELU

Kuntojalkapalloharjoitusten yleistavoitteena on saada osallistujat mukaan harjoituksiin, hauskan pitäminen ja fyysisen aktiivisuuden harrastaminen vieraanvaraisessa, sosiaalisessa ympäristössä. Koko harjoituksen ajan tulisi keskittyä kaikkien osallistamiseen ja samalla varmistaa turvallinen fyysinen harjoittelu kaikille. Ohjaajan tulisi siksi kiinnittää erityistä huomiota sellaisten pelien ja harjoitteiden suunnitteluun. Harjoitteet eivät saisi olla liian vaikeita, mutta silti haastavia koko ryhmälle. Tämä voi olla haastavaa ohjaajille. Tässä luvussa annamme vinkkejä ja ohjeita hyvän suunnitelman luomiseen kuntojalkapalloharjoituksiin.

### KUNTOJALKAPALLOHARJOITUKSEN PERUSRAKENNE

Kuntojalkapalloharjoitus kestää tyypillisesti 60-75 minuuttia ja sisältää:



---

Jokaisen harjoituksen tulisi alkaa riittävällä lämmittelyllä. Tässä annamme muutamia ehdotuksia lämmittelyharjoituksiksi. Lämmittelyä seuraavat harjoittelut voivat vaihdella paljon. On mahdollista keskittyä pallonhallinnan tekniikkaan tai fyysiseen kuntoon vaikuttaviin harjoitteisiin. Ohjaajan tulisi mukauttaa harjoituksen osuus osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tehokkain harjoitusvaikutus saavutetaan siihen ominaisuuteen, jota harjoitetaan eniten ja säännöllisesti. Keskity siis osallistujesi toiveisiin ja siihen, mistä he nauttivat. Yritä järjestää harjoituksia, jotka lisäävät sosiaalista sitoutumista ja yhteistyötä. Pallo tulee pitää mukana eri harjoitteissa mahdollisimman paljon. Esimerkiksi kyykky voidaan suorittaa pareittain, jossa pallo heitetään tai annetaan parille tai ryhmässä eteenpäin kyykkyjen aikana. Tällä tavoin osallistujat harjoittelevat yhdessä ja keskittyvät palloon ja yhteistoimintaan.

Jos harjoituksissa on jalkapallotekniikan osuuksia, ohjaajan tulee pitää huolta riittävästä/ sopivasta intensiteetistä. Usein intensiteetit laskevat teknisten harjoitusten aikana, kun keskitytään pallon hallitsemiseen. Harjoitteisiin voi myös liittää pallollisia viestejä tai pelejä, joissa harjoituksen intensiteetti nousee. Tekninen taito voi rajoittaa joitain harjoitteita ja intensiteettiä. Harjoitteiden mahdollisuuksia on paljon. (Tarjoamme muutamia ehdotuksia myöhemmin tässä kirjassessa.)



Suosittellemme, että pienpelejä pelataan jokaisessa harjoituksessa. Pelejä kahteen maaliin, mutta kussakin joukkueessa vähemmän pelaajia kuin jalkapallossa tavallisesti (3v3, 4v4, 5v5 tai 6v6). Pelaajien lukumäärää, kentän ja maalien kokoa pitää mukauttaa kulloisenkin ryhmän perusteella.

Itse jalkapallon pelaaminen on se mitä useimmat osallistujat tyypillisesti haluavat. Näin ollen tämän osan tulisi olla vähintään kolmasosa koko harjoitusajasta ja mieluiten vähintään 50%. Jos suunnittelet peliajaksi 30 minuuttia, voidaan peliaika jakaa vaikkapa kolmeksi 8 minuutin tai kahdeksi 14 minuutin peliksi. Lyhyt tauko pelijaksojen välissä on parempi kuin yhtäjaksoinen peli. Kun aika jaetaan lyhyempiin jaksoihin lyhyillä taukoilla, kokonaisintensiteetti kasvaa, pelaajat saavat itsestään enemmän irti. Pienpelien pelaaminen on harjoitusvaikutusten saamiseksi välttämätöntä kuntojalkapalloharjoittelussa. Vankka tieteellinen näyttö kuntojalkapallon terveydellisistä hyödyistä perustuu pienpeleihin. Pienpelejä voi pitää kuntojalkapalloharjoittelun pääsisältönä - halutaan pelata, koska se on hauskaa ja samalla saadaan kattavat terveys- ja sosiaaliset hyödyt.

Pienpelien pelaamisen jälkeen osallistujat tulee koota yhteen. Yhdessä kerrataan päivän harjoituksen kohokohdat ja puretaan ohjaajan havaintoja yhteisestä tekemisestä harjoitusten aikana. Osallistujien kiittäminen, ehkäpä palkitseminen kannattaa ottaa osaksi lopetusta omana ohjelmanumeronaan. Jos pienpeleissä on syntynyt ristiriitoja, jotka ovat ratkaisematta, kannattaa asiat käsitellä heti, jotta sopu säilyy. Jos mahdollista, kahvin/ teen/ virvokkeiden nauttiminen yhdessä harjoittelun jälkeen voivat myös edistää harjoittelua ja parantaa sosiaalista sitoutumista sekä joukkoon kuulumisen tunnetta. Tämä kannattaa ottaa mukaan jokaiseen harjoituskertaan.





## I VINKKEJÄ KUNTOJALKAPALLO-OHJAAJILLE

### Harjoituksen suunnittelu

Jokainen harjoituskerta on hyvä suunnitella etukäteen. Kokemuksesi perusteella sinun tulisi miettiä, miten suunnitellut harjoituksesi mukautetaan, jos harjoittelun aikana esiintyy erilaisia tilanteita.

Esimerkiksi.

- Osallistujien määrä voi vaihdella huomattavasti viikosta toiseen. Tiedätkö osallistujien määrän etukäteen?
- Kuinka järjestelet harjoituksen, jos on epätasainen osallistujamäärä?
- Miten huomioit, jos on suuria eroja fyysisessä suorituskyvyssä tai teknisissä taidoissa?
- Hyvä valmistautuminen lisää itseluottamustasi ja helpottaa reagoitiasi äkillisten tapahtumien sattuessa.

### Valmistele harjoitus

Saavu ajoissa harjoituspaikalle ja etsi tarvitsemasi varusteet kaikkiin suunnittelemiisi harjoitteisiin. Jos olet suunnitellut harjoituksia, joissa käytetään erikoisvarusteita tai joiden valmistelu vie paljon aikaa, on hyvä valmistella nämä ennen harjoittelun alkua. Voit myös antaa osallistujien auttaa sinua kantamaan palloja, kartioita, EA-varusteita, maaleja jne.

### Harjoituksen toteuttaminen

Aloita harjoittelu aina kokoamalla kaikki yhteen. Kaikkien toivottaminen tervetulleeksi ja uusien osallistujien/ takaisin palanneiden huomioonmminen kannattaa tehdä heti harjoitusten alkuun. Itsensä esittely (uudet osallistujat) sopii tähän hyvin.

Harjoituksen järjestämisen ja harjoitteiden ohjaamisen lisäksi ohjaajalla on ensisijainen vastuu harjoituksen aikana kannustaa ja motivoida pelaajia ja luoda/ ylläpitää hyvää ilmapiiriä. Jotkut pelaajat saattavat tarvita erityisiä ohjeita ja ohjaamista. On myös tärkeää, että kaikki osallistujat tuntevat itsensä huomatuksi. Ole siis positiivinen ja keskity mieluummin onnistumisiin, kun epäonnistumisiin. Pyri huomaamaan pienikin edistyminen ja keskity maalinteon ohella muuhunkin edistymiseen (mm. sijoittuminen, toisten tukeminen, syöttötyöskentely, jatkopelaaminen). Tärkeää on pitää hauskaa toiminnan aikana.

Ennen yksittäisiä harjoitusesimerkkejä muutama harjoitukseen liittyvä yleisohje.

### Ohjeiden antaminen

Aina kun annat ohjeita uuteen harjoitteeseen, kokoa kaikki yhteen ja varmista, että olet osallistujat ovat kiinnittäneet huomionsa sinuun. Vaikka osallistujat eivät ole lapsia, selkäsi takana tapahtuva asia voi kiinnittää heidän huomionsa. Ole myös tietoinen auringosta ja tuulesta, jotka voivat häiritä ohjeistusta. Asetu itse niin, että aurinko paistaa silmiisi, jotta osallistujien ei tarvitse siristellä silmiään ohjeidenannon aikana. Ikäryhmässäsi kuulo voi olla heikko, joten puhu selkeästi ääneen ja pelaajien suuntaan, varsinkin, jos olet ulkona ja on tuulista.

Kun opetat uutta harjoitusta tai peliä, on hyvä aloittaa näytöllä. Selitä sitten (esim. kun suoritat harjoituksen) ja näytä se vielä kerran, ennen kuin pelaajat yrittävät tehdä sen itse. Jos et pysty näyttämään esimerkkiä teknisestä harjoituksesta, mieti, onko se osallistujien kannalta liian vaikeaa. Jos haluat silti tehdä harjoituksen, voit pyytää jotain osaavaa osallistujaa esimerkkinäyttöön. Osallistujia voi muutenkin suosia näytöissä, mieluummin kuin itse olisi näyttämässä esimerkkiä.

Kun annat ohjeita, ota huomioon osallistujien ikä. Vaikka uusien asioiden oppiminen säilyy koko elämän ajan, ikääntymiseen liittyy heikentynyt kyky ymmärtää pidempiä/ monimutkaisia ohjeita. Muisti voi myös heikentyä. Jotkut osallistujat saattavat unohtaa harjoituksen säännöt tai ohjeet, vaikka selität ne edellisessä harjoituksessa. Paras tapa käsitellä tätä on hyväksyä, että jokainen oppii eri tahtiin, joten anna heille aikaa oppia ja sopeutua yksilöllisesti. Varsinkin kun otat käyttöön uusia harjoituksia ja harjoitteita, sinun on aloitettava perustasolta ja kehitettävä niitä sitten vähitellen.

### Yksilölliset erot

Voit huomata suuria eroja osallistujien tietämyksessä jalkapallosta ja heidän jalkapallotaidoissaan. Jotkut eivät ehkä ole koskaan pelanneet jalkapalloa, kun taas toiset ovat pelanneet monta vuotta. Ensi silmäyksellä tämä voi tuntua valtavalta haasteelta järjestää kuntojalkapalloharjoituksia, jotka olisivat tehokkaita, hauskoja ja kiinnostavia kaikille eri jalkapallo-osaamisen tasolle. Pidä kuitenkin huolta siitä, että kaikki pääsevät osallistumaan.

Jalkapallo on hieno peli, koska eri taitotasoilla olevat ihmiset voivat pelata yhdessä, jos osallistujien monimuotoisuus hyväksytään. Kun keskitytään sosiaalisuuteen ja hauskanpitoon yhdessä - ja vähemmän voittoon -, on mahdollista järjestää tehokas ja kiinnostava harjoitus kaikille - yhdessä. Älä kuitenkaan pelkää jakaa ryhmääsi pienempiin ryhmiin jalkapallon taitotason tai fyysisen kapasiteetin perusteella. Joskus se voi olla paras ratkaisu.

Kun suunnittelet harjoituksia, on hyvä valmistella muunnelmia harjoitteisiin, jotta kaikki voivat osallistua. Kuinka voit tehdä harjoituksen helpommaksi tai vastaavasti haastavammaksi? Esimerkiksi harjoitteen aikana voit käyttää odotusaikaa ohjaamalla tekemään vaikkapa kyykkyä 30 sekuntia, jos osallistujien kuntotaso siihen riittää tai tulee kylmä. Harjoitteissa parempikuntoinen osallistuja voi itse määritellä intensiteetin itselleen sopivaksi. Samoin huonompikuntoinen. Pelien aikana voit asettaa rajoituksia tietyille pelaajille. Muista vain, ettet tukahduta innostusta liian monilla säännöillä tai rajoituksilla.

## I LÄMMITTELY

Lämmittelyn yleistarkoituksena on valmistaa pelaajien keho harjoitukseen. Lämmittelyn aikana syke nousee, hengitystyö lisääntyy ja kehon lämpötila nousee. Kun kehon lämpötila kohottaa aineenvaihduntaprosesseja, nopeutuu koordinaatio ja tasapaino ja äkillisen vamman riski pienenee. Siksi jokaisen harjoittelun aloittaminen lämmittelyllä on välttämätöntä ja tärkeää.

Aloita lämmittely hitailla liikkeillä ilman äkillisiä kiihtyvyyksiä tai suunnanmuutoksia. Juokseminen suoraan palloa kuljettaen on hyvä tapa aloittaa. Voit pikkuhiljaa lisätä liikkeiden voimakkuutta ja monimutkaisuutta. Muista edetä vähitellen liikkeisiin, jotka ovat lähellä pelin intensiteettiä. Lämmittelyn lopuksi pitäisi kokeilla toimintaa myös korkeammalla intensiteetillä hieman hengästyen.

Sisällytä lämmittelyyn voimaharjoituksia, koordinaatiota haastavia harjoituksia ja tasapainoharjoitteita. Lämmittelyharjoitusten tulisi valmistaa osallistujia arvaamattomiin pelinkaltaisiin liikkeisiin turvallisessa ja hallitussa ympäristössä.

# LÄMMITTELY



## I LÄMMITTELY 15-20

### Viikot 1 / 5 / 9

#### Teemana tasapaino

- Staattinen ja dynaaminen
- Lisää havaitseminen mukaan (kävely viivalla - kopittelu tms.)

### Viikot 3 / 7 / 11

#### Teemana ketteryys

- Suunnanmuutoksia, stop-and-go (pallo mukana)
- Viivojen yli askeltaminen
- Esteitä ja korokkeita

### Viikot 2 / 6 / 10

#### Teemana liikkuvuus

- Lantion/ rintarangan liikkuvuus
- Dynaaminen liikkuvuus

### Viikot 4 / 8 / 12

#### Teemana lihasvoima

- Keppijumppa harjoitteita
- Nopeus- ja voimaharjoitteita vastuskuminauhalla
- Pakaralihasten harjoitteita

Vältä kilpailullisia harjoituksia, kuten viestien ja pienpelien pelaamista lämmittelyn aikana, erityisesti alkuvaiheessa. Tällaisissa harjoituksissa liikkuminen on luonteeltaan arvaamatonta, lähes maksimaaliset ja äkilliset nopeuden tai suunnan nopeat muutokset lisäävät loukkaantumiseriskiä. Siksi on tärkeää suorittaa asianmukainen lämmittely ennen tällaisten harjoitteiden aloittamista.

Jos käytät harjoituksia tai harjoitteita, joissa jonotetaan, kiinnitä huomio osallistujien lukumäärään. Jos jono on liian pitkä, intensiteetti laskee ja todennäköisesti osallistujat kyllästyvät. Jos taas harjoituksessa on liian vähän osallistujia eikä ole aikaa jonossa palautumiseen, pelaajat voivat kiirehtiä pitämään harjoituksen käynnissä. Tämä ei varsinkaan lämmittelyn aikana ole hyvä lisäantyneen loukkaantumiseriskin takia.

FIFA - kansainvälinen jalkapalloliitto - on kehittänyt jalkapallokohtaisen lämmittelyohjelman, joka on tieteellisesti arvioitu ja osoitettu estävän loukkaantumisia. Ohjelma on kuitenkin suunniteltu harjoittelulle nuorille ja aikuisille jalkapalloilijoille eikä ikääntyville. Jotkut harjoituksista ovat siten liian vaikeita ja vaativia harjoitteleemattomille tai ikääntyville, mutta ohjelmaa voidaan käyttää inspiroimassa harrastajia.

Linkki diasarjaan :

<https://www.slideshare.net/PedMenCoach/ffa-11-warmup-to-prevent-injuries>

## LÄMMITTELYOHJELMA 1

Järjestä viivaksi 7 kartiota, jotka ovat kahta eri väriä (esim. punainen - keltainen - punainen - keltainen). Pelaajat työskentelevät pareittain: toinen aloittaa ensimmäisen kartion takana yhdellä rivillä ja pari ensimmäisen kartion takana toisella linjalla. Jokainen harjoitus suoritetaan parin kanssa ja harjoitukset suoritetaan kartiolinjalla. Paluu hölkäten aina kartiolinjojen ulkopuolella omaan jonoon riittävän kaukana kartioista, jotta ei häiritä harjoitusta suorittavia pelaajia. Kun parit palaavat jonoon, he vaihtavat puolta, joten seuraava kerta suoritetaan vaihtuneella kartiolinjalla. Seuraava pari lähtee liikkeelle (jos mitään erityistä ohjetta ei anneta), kun edessä olevat pelaajat ovat ohittaneet kolmannen kartion. Kaikki harjoitukset suoritetaan vähintään kahdesti:

- 1) hitaasti hölkäten kaikkien kartioiden ohitse - seuraa pariasi
- 2) hölkkää ensimmäiselle kartiolle, käänny ja hölkkää kohti paria. Keskellä anna parillesi läpsy. Käänny takaisin omalle linjallesi ja jatka seuraavaan kartioon ja toista kohtaaminen keskellä.
- 3) Hölkkää ensimmäiseen kartioon. Nosta reisi vaakasuoraan ja käännä ulospäin. Laske jalka ja hölkkää seuraavaan, missä toisen reiden liike. Muista seurata pariasi.
- 4) Samanlainen kuin kohdassa 3), mutta reittä nostetaan ulkopuolelta ja sisäänpäin. Muista seurata paria.
- 5) Kävele tai hölkkää taaksepäin. Käännä päätä ja katso olkapään yli. Joka kerta, kun kartio ohitetaan, käännä pää toisen olkapään yli.
- 6) Hölkkää ensimmäiseen kartioon ja tee sivuaskel paria kohti, ohita pari keskellä ja palaa parisi kierrettyä omaan kartiolinjaan. Kartion jokaisessa eri värissä parit vaihtavat toisensa takana / edessä kulkevan, joka liikkuu myötä- ja vastapäivään joka toinen kerta.
- 7) Hölkkää hieman nopeammin seuraavaan kartioon, joka on samanvärinen kuin aloituskartio. Pysähdy ja nouse varpailleen ojentamalla nilkkoja ja seiso varpailla. Tee uudelleen seuraavalla samanvärisellä kartiolla. Muista seurata paria.
- 8) Hölkkää hieman nopeammin seuraavaan kartioon, joka on samanvärinen kuin aloituskartio. Pysähdy ja hölkkää taaksepäin edelliseen kartioon (eri väriä). Suorita 2 kartiota eteenpäin ja hölkkää yksi taaksepäin.
- 9) Juokse kaikkien kartioiden ohi loppua kohti kiihdyttäen.

Edelleen pareittain - mutta vaihda välillä paria. Seisokaa vastakkain muutaman metrin päässä toisistanne. Toisella pallo.

- 1) Heitä tai pompauta pallo parille. 5 kertaa kukin.
- 2) Seiso yhdellä jalalla 30 sekuntia pitäen palloa. Pidä tauko, kun pari seisoo yhdellä jalalla. 2 kertaa jokaiselle jalalle. Pallo voidaan tässäkin heittää/ pompauttaa parille - tekee harjoituksesta hieman vaikeamman.
- 3) Kyykky. Taivuta polvia pitäen ylävartalo pystyssä. Pidä palloa edessä. Heitä pallo parille, kun olet kyykistynyt. Palaa sitten pystyasentoon. Pari menee kyykkyyhyn, kun hän saa pallon. Jatka ja toista 6-8 kertaa.
- 4) Askelkyykky. Pidä palloa rinnan edessä. Ota askel eteenpäin nostamatta takajalkaa maasta. Siirrä pallo hitaasti etujalan sivulle ja takaisin keskelle ennen kuin heität pallon parille samalla kun ponnistat etujalalla takaisin alkuasentoon. Pari toistaa ja seuraavalla kerralla, kun pallo vaihtuu parilta toiselle, tehdään toisella jalalla. 5 kertaa kummallakin jalalla.
- 5) Tee 5 matalaa hyppyä yhdessä parin kanssa.
- 6) Tee 5 hyppyä edestakaisin parin kanssa.

Edelleen pareittain kentän poikki hölkäten/ juosten. Seuraa paria. Edessä oleva muuttaa välillä nopeutta ja suuntaa. Tee kaarroksia, suunnanvaihdoksia ja vaihtelee vauhtia. Tee kaksi kertaa kentän poikki niin, että toisella kerralla parista toinen on seurattavana. Sama, kuten edellä, mutta palloa kuljettaen (molemmilla pallo).

## LÄMMITTELYOHJELMA 2

Seiso ympyrässä kohti ympyrän keskustaa siten, että jokaisen osallistujan välillä on kolme käsivarren pituutta.

- 1) Kurota käsillä ylöspäin mahdollisimman ylös yhdellä kädellä / käsivarrella kerrallaan.
- 2) Käsien kääntäminen (yksi kerrallaan) osoittaen eteenpäin 10 kierrosta.
- 3) Käsien kääntäminen (yksi kerrallaan) osoittaen taaksepäin 10 kierrosta.
- 4) Kääntämällä molempia käsiä samanaikaisesti osoittaen eteenpäin 10 kierrosta.
- 5) Kääntämällä molempia käsiä samanaikaisesti osoittaen taaksepäin 10 kierrosta.
- 6) Taivuta polvia hieman ja käännä ylävartalo sivulle (joka toinen kerta vasemmalle, toinen oikealle) ja tervehti "naapurina". Käänny toiselle puolelle ja tervehti toista naapurina. 5 kertaa kummallekin puolelle.

Merkitse suuri neliö neljällä kartiolla. Puolella pelaajista on pallo käsissään. Juokse kohti/ pois päin toisista neliön sisällä. Pallolliset valitsevat kenelle ojentavat/ heittävät pallon, samalla kun:

- 1) Oman nimen kertominen (tai muita tietoja; ikä, asuinpaikka jne.)
- 2) Vastaanottaja ilmoittaa ohikulkijan nimen (tai muita tietoja; ikä, asuinpaikka jne.)
- 3) Pomputa palloa.
- 4) Heitä pallo pään yläpuolelle.
- 5) Vieritä palloa pitkin pintaa - oikea / vasen käsi.
- 6) Heitä pallo yhden nostetun jalan alle samalla kun tasapainotat toista jalkaa.
- 7) Heitä pallo edestä jalkojen läpi taivuttamalla ylävartaloa.
- 8) Heitä (tai rullaa) pallo jalkojen läpi takaapäin taivuttamalla polvia kyykyssä (vaikea)

Jokaista harjoitetta noin 45 - 120 sekuntia.

Kuljeta palloa jaloilla, kosketa pallotonta - syötä pallo hänelle:

- 1) Sisäsyrytyttö (muista käyttää molempia jalkoja)
  - a. Ota pallo vastaan jalan sisäsyrytyllä (muista harjoituttaa molemmat jalat)
  - b. Ota pallo vastaan jalan ulkosyrytyllä (muista harjoituttaa molemmat jalat)
- 2) Ulkosyrytyttö (muista käyttää molempia jalkoja)
  - a. Ota pallo vastaan jalan sisäsyrytyllä (muista harjoituttaa molemmat jalat)
  - b. Ota pallo jalan ulkosyrytyllä (muista harjoituttaa molemmat jalat)

Älä syötä kantapäällä lämmittelyjen aikana.

Tämä on tyypillinen liike, joka voi johtaa hamstring-vammoihin.

Edelleen pareittain kentän poikki hölkäten/ juosten. Seuraa paria. Edessä oleva muuttaa välillä nopeutta ja suuntaa. Tee kaarroksia, suunnanvaihdoksia ja vaihtelee vauhtia. Tee kaksi kertaa kentän poikki niin, että toisella kerralla parista toinen on seurattavana. Sama, kuten edellä, mutta palloa kuljettaen (molemmilla pallo).

### I KUNTOHARJOITTELU

Kuten aiemmin mainittiin, ohjaajan tulisi aina ottaa huomioon kohderyhmän heterogeenisuus, etenkin kun ohjaa ikääntyneitä. Kun valitset harjoitteita kuntojalkapalloharjoitukseen, niiden tulisi olla hauskoja kaikille. Tämä tarkoittaa sellaisten harjoitusten valitsemista, jotka voidaan muuttaa vastaamaan yksilöllistä taitoja ja kuntoa.

Seuraavassa osassa esitetään kuntojalkapallo-ohjaamiseen sopivia harjoitteita. Mukana myös esimerkkejä, miten harjoituksissa voidaan edetä.

“Kerää pallot” “Lammen yli” “Syötä pallo”

“Seuraa kuningasta” “Maailmanympäri”





## I "Kerää pallot"

"Kerää pallot" on hauska harjoite, joka voi edistää taitojen kehittymistä ja aerobista kuntoa.

### Säännöt

- Jaa ryhmä 2-4 hengen ryhmiin.
- Aseta keskelle kenttää neljä kartiota muodostamaan 1,5 m x 1,5 m neliö.
- Aseta kaikki pallot neliön sisään.
- Aseta yksi kartio kullekin joukkueelle noin viiden metrin päässä keskellä olevasta neliöstä.

### Tarkoitus

Pelin tarkoitus on kerätä mahdollisimman monta palloa joukkueellesi, ennen kuin neliön sisällä olevat pallot loppuvat.

### Selitys

Toiminta alkaa vihellyksestä. Osallistujat juoksevat neliölle, ottavat pallon jaloillaan ja toimittavat sen oman kartionsa luokse ja toistavat saman, kunnes pallot ovat loppu. Eniten palloja kerännyt joukkue voittaa ensimmäisen kierroksen.

Seuraavassa osassa kerätyt pallot pysyvät jokaisen joukkueen kartion luona. Vihellyksestä osallistujat yrittävät nyt varastaa pallot muilta joukkueilta ja tuoda ne omaan kasaansa. Aikaa aktiiviseen toimintaan suositellaan 1,5-3 minuuttia - osallistujien kunnosta riippuen. Seuraa osallistujien väsymistä/jaksamista. Voittajajoukkue on se, jolla on eniten palloja, kun aika on lopussa.

Kolmannessa osassa osallistujien on nyt päästävä eroon kaikista palloista omasta kasasta. Vihellyksestä kuljetetaan palloja yksi kerrallaan muiden joukkueiden kasaan. Voittaja on se, jolla on vähiten palloja, kun aika on lopussa.

### Muunnos

Peli on erittäin helppo valmistella, ohjata ja suorittaa. Sitä on myös helppo muokata (hankalampi/ helpompi/ pidempi) yksilötasojen mukaan. Taitavammille osallistujille voidaan esimerkiksi ohjeistaa käyttämään toista jalkaa, mihin he ovat tottuneet.

Voit tehdä pienempiä tai isompia joukkueita. Pienempi joukkue tekee jokaisesta osallistujasta tärkeemmän lopputuloksen (voiton / häviön) kannalta, joten jos heikompi tasoisia osallistujia on mukana, isompi joukkue voi olla parempi ratkaisu.

# KUNTOHARJOITTEITA

### I "Lammen yli"

"Lammen yli" on kiinniottopeli.

#### Säännöt

- Luo kaksi suojapaikkaa muodostamalla kaksi neliötä, joiden koko on noin 10 m x 5 m ja joiden välillä on 10-15 m
- Valitse yksi tai kaksi osallistujaa sieppaajiksi ja aseta ne keskelle kenttää.
- Varusta loput osallistujista pallolla ja kehoita heitä menemään jommalle kummalle suojapaikalle.

#### Tarkoitus

Tarkoituksena on lisätä kuntoa ja taitoja samalla aktivoidaan kognitiivista toimintaa/ havaitsemista.

#### Selitys

Kun aika alkaa, osallistuja yrittää kuljettaa palloa yhdeltä suojapaikalta kentän yli toiselle suojapaikalle. Kuljettaessa kentän poikki sieppaajat yrittävät viedä pallon tai potkaista se kentän ulkopuolelle. Jos sieppari onnistuu, pallo menettänyt jää uudeksi sieppaajaksi. Vaihtoehtoisesti, jos menetät pallon, sinun on tehtävä 10 kyykkyä, istumista tai punnerusta ennen kun pääset takaisin peliin.

#### Muunnos

Esimerkki pelin muunnoksesta: myös sieppaajilla on pallo. Näin heidän on vaikeampaa tarttua muihin, koska heidän on myös ajateltava omaa palloa. Muita tapoja voisi olla lisätä tai vähentää kentän kokoa, muuttaa sieppaajien määrää ja ohjata heidät pitämään toisiaan käsistään kiinni (ketju)

Muista aina ottaa huomioon kohderyhmä.

## I "Syötä pallo"

### Tarkoitus

"Syötä pallo"-harjoitteen tarkoitus on parantaa syöttötaitoja.

### Säännöt

1. Anna osallistujien löytää sopiva pari, jolla on sama taitotaso.
2. Jokaisella joukkueella pitäisi olla yksi pallo.
3. Seiso noin viiden metrin päässä toisistaan ja anna pallo.
  - a. Ota pallo vastaan sisäsyryllä (muista harjoittaa molempia jalkoja).
  - b. Vastaanota pallo ulkosyryllä (muista harjoittaa molempia jalkoja).
  - c. Syötä pallo vuorotellen molemmilla jaloilla.
4. Jos harjoitus on liian helppo, lisää etäisyyttä tai aseta kaksi kartiota keskelle, missä pallo on vietävä läpi.

## I "Seuraa kuningasta"

"Seuraa kuningasta" on peli, jossa osallistujien on seurattava parejaan ympäri kenttää.

### Tarkoitus

Tarkoituksena on liikkua koko kentän alueella pareittain. Väistellään muita osallistujia suuntaa ja nopetuta vaihdellen.

### Säännöt

1. Tee osallistujista parit (sama taitotaso) - yksi pallo.
2. Pallollinen seruaa pallotonta ja pyrkii pysymään perässä.
3. Tee tätä noin minuutin verran ja vaihda sitten pallollista.

### I "Maailman ympäri"

"Maailman ympäri" on hengitystä ja verenkiertoa kuormittava harjoite.

#### Säännöt

1. Aseta viisi kartiota muodostamaan ympyrä, jonka halkaisija on noin 10-15 m.
2. Jokainen kartio edustaa "asemaa".
3. Yhdistä samantaitoiset osallistujat.
4. Aseta kartioille siten, että kullakin kartiolla on vähintään yksi pari.
5. Anna vähintään yksi pallo kullekin parille. Mieluiten yksi pallo kutakin osallistujaa kohti.

#### Tarkoitus

Lihasten harjoittaminen ja samalla kuormitetaan myös hengitys- ja verenkiertojärjestelmää.

#### Muunnos

Kun kuljetat ympyrän alueella, kuljeta pallo eri asemien/ kartioiden ympäri.

Harjoituksia ja niiden määrää voidaan aina muuttaa. Samoin toistojen ja aikojen osuutta voidaan muuttaa vastaamaan kohderyhmää.

Jokaisella asemalla on oma harjoitus, joka parien on suoritettava voidakseen siirtyä seuraavalle asemalle.

Tässä esimerkissä on viisi asemaa:

- 1) Istumaannousut. asettaa jalkapohjat maata vasten, jalat lähellä toisiaan. Tee 10 vatsalihasliikettä niin, että ojennat pallon parillesi toistojen välissä.
- 2) Kyykky. Tee 10 kyykkyä niin, että ojennat pallon parillesi, kun olet seisoma-asennossa.
- 3) Punnerruksia. Aseta pallo lattialle rinnan alle. Tee 10 punnerrusta - kosketat palloa rinnallasi.
- 4) Lantionostot. Tee 10 lantionostoa, joissa maakaat selälläsi polvet koukussa. Nosta lantio ilmaan ja laske taas alas.
- 5) Askelkyykyt. Tee 20 askelkyykyä eteenpäin (10 kullekin jalalle).

## I JALKAPALLOHARJOITTEITA

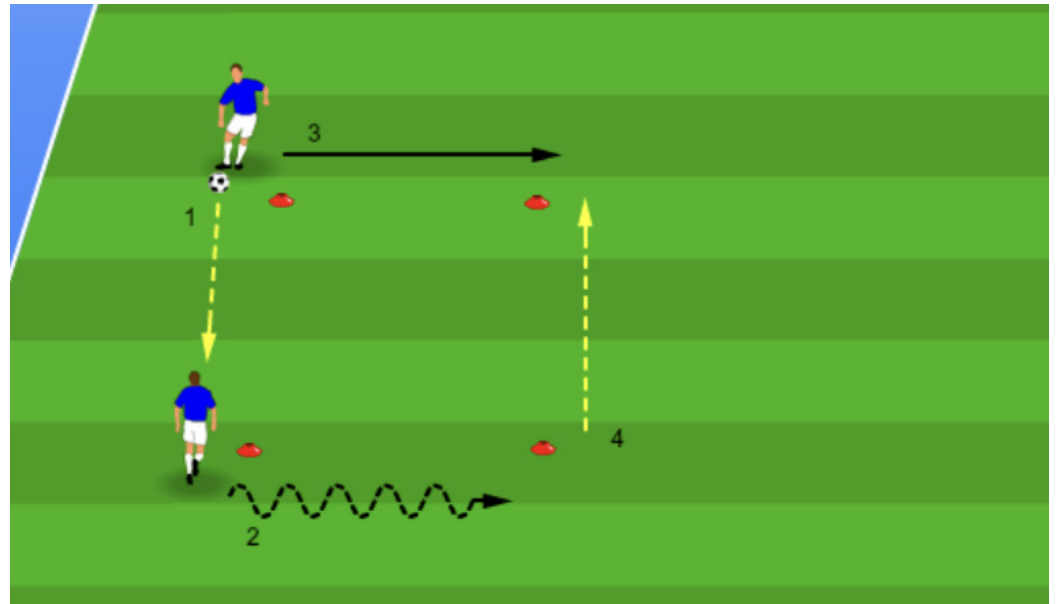
On tärkeää, että pallo on mukana valtaosassa harjoitteita. Tekniikkaharjoitteita on hyvä lisätä toimintaan, koska osallistujat nauttivat jalkapallon taitoharjoituksista. Joskus joillekin osallistujille voidaan antaa myös lisäkoulutusta vaikkapa potkutekniikkaan tai pallon syöttämiseen.

Seuraavaksi esitellään muutama esimerkki sopivista jalkapalloharjoituksista. Uusien harjoitusten tekemisen sijaan kannattaa käyttää vanhoja, mutta kehittää niitä vaativammiksi. Tämä onnistuu esim. pallojen lisäämisellä, suunnanmuutoksilla, suorittavan jalan vaihtamisella, palloon kohdistuvien kosketusten rajoittamisella ja niin edelleen. Kaikki harjoitukset on luotu SoccerTutor.com Tactics Manager -ohjelmalla. Tärkeimmät symbolit ovat seuraavat:



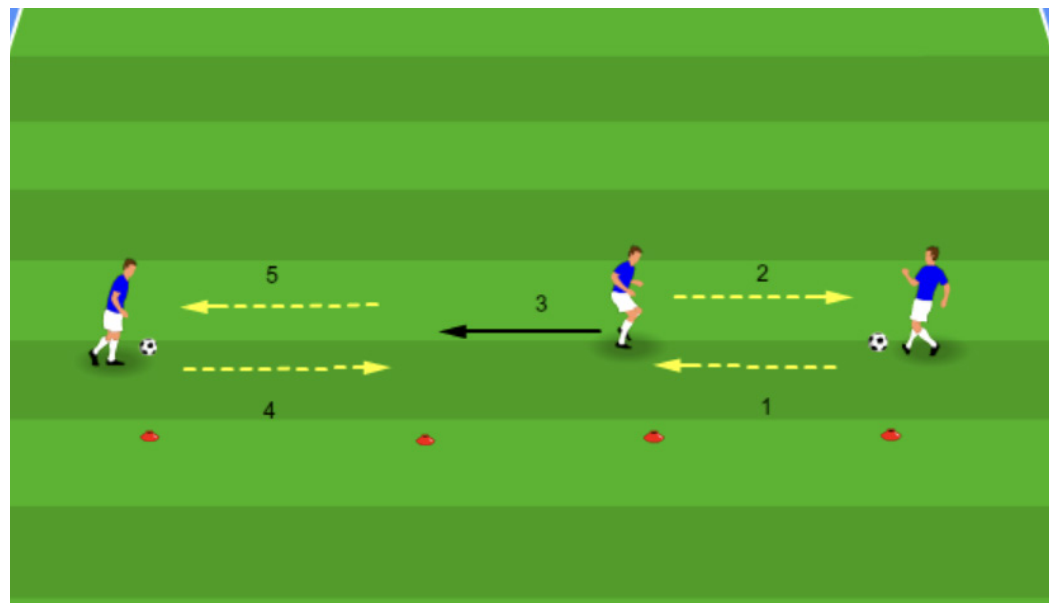
# JALKAPALLOHARJOITTEITA

SYÖTÄ JA LIIKU



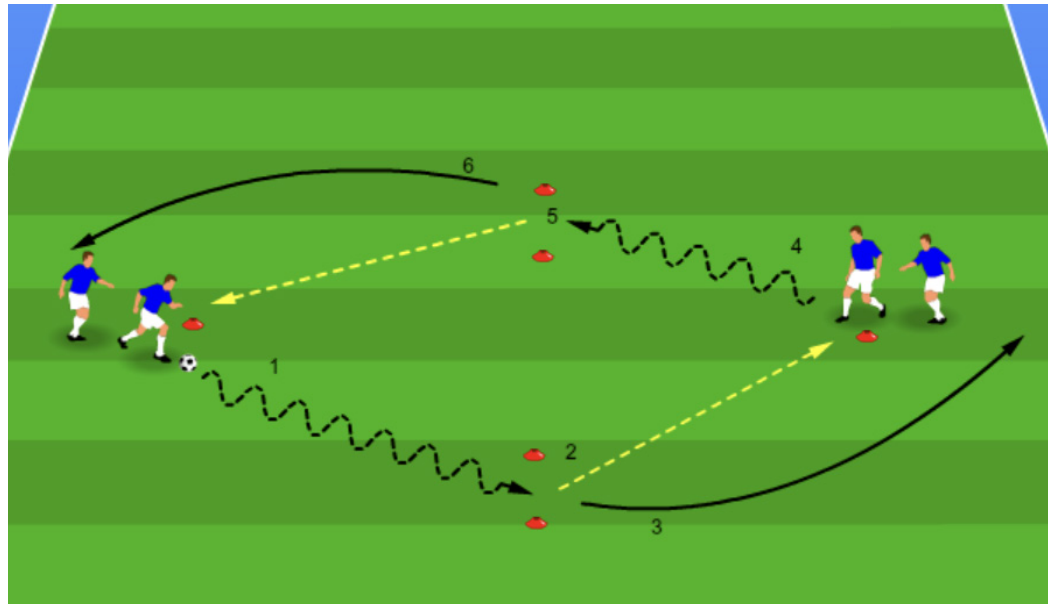
Pelaaja syöttää pallon toiselle pelaajalle ja siirtyy kartioiden toiselle puolelle. Pallon vastaanottanut pelaaja kuljettaa pallon kartioiden toiselle puolelle, syöttää pallon takaisin ensimmäiselle pelaajalle ja palaa. Muuta suuntaa, lisää liikkumiseen, kuljettamiseen ja syöttämiseen erilaisia muunnoksia - harjoitteen taso muuttuu haastavammaksi.

SYÖTTÖ KESKELLE

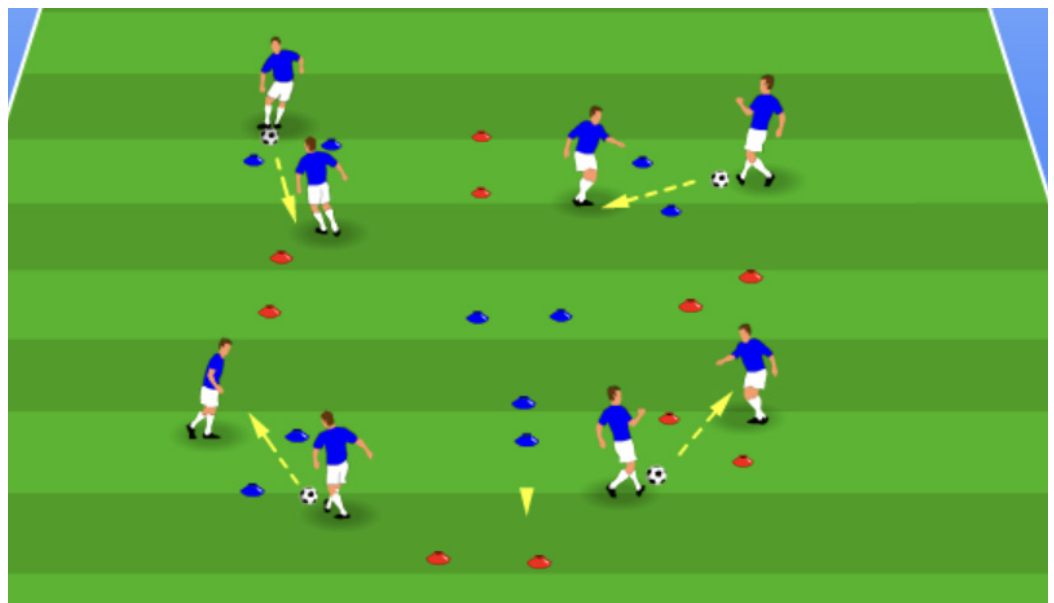


Kolme pelaajaa. Yksi keskellä, kaksi pelaajaa muutaman metrin päässä keskellä olevasta pelaajasta. Syötä pallo keskimmaiselle pelaajalle, joka syöttää pallon takaisin, kääntyy ja ottaa pari askelta eteenpäin, saa uuden syötön toiselta. Jos haluat tehdä harjoituksesta haastavamman, lisää pelaajien välistä etäisyyttä, rajoita kosketuksia tai muuta esim. kuinka pitää syöttää / koskettaa palloa (esim. vain heikommalla jalalla).

## KULJETA, LIIKU, SYÖTÄ



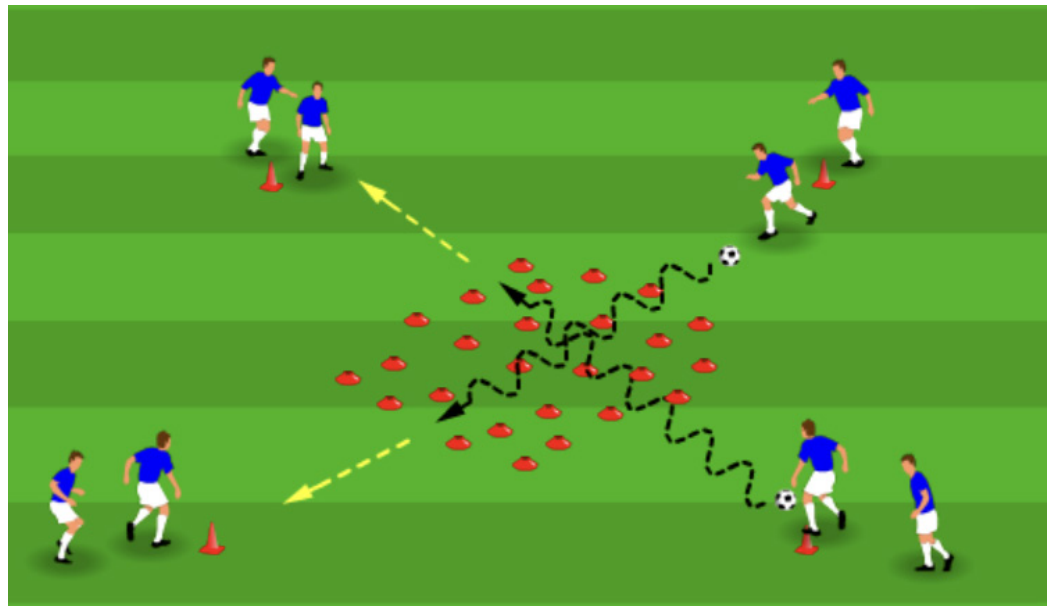
Pelaaja kuljettaa portin läpi ja syöttää toisen jonon pelaajalle. Syötön jälkeen pelaaja liikkuu pallon perään jonon hännille. Kaksi pelaajaa voi olla liikkeellä samanaikaisesti.

KULJETA JA SYÖTÄ  
PORTTIEN VÄLISTÄ

Tämä on hyvä harjoite myös lämmittelyyn. Syötellään parin kanssa - tarkoitus on syöttää porttien läpi. Parien on vaihdettava porttia, kun edellinen on ohitettu. Jotta harjoitus olisi haastavampi, määritä aika (esim. minuutti) ja laske suoritettut läpikulut porttien läpi ja / tai anna kulkea vain tietyn värisen porttien läpi tai anna käyttää vain heikompa jalkaa.

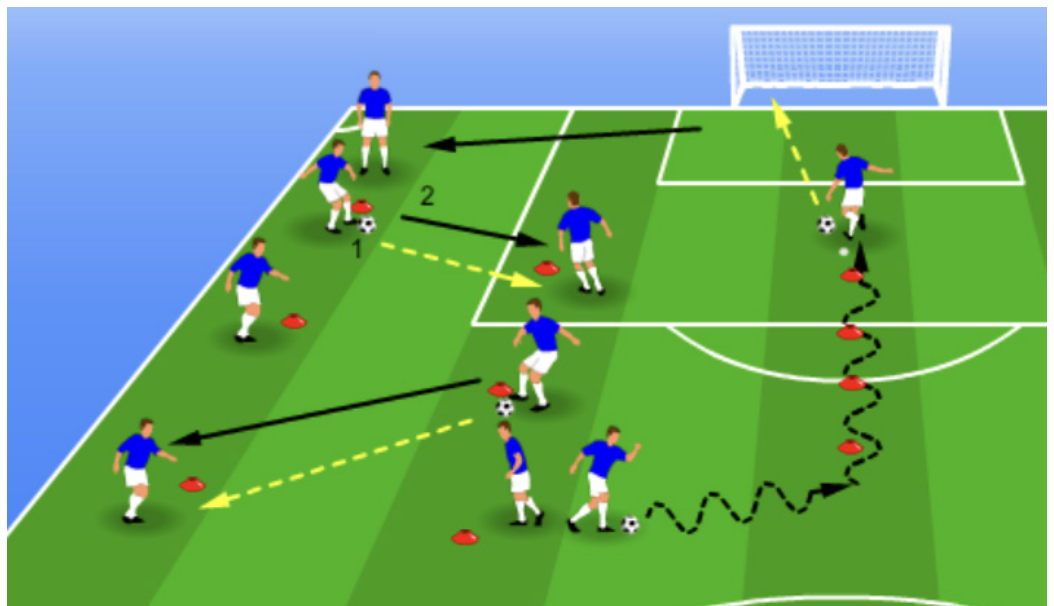
## KUNTOJALKAPALLOHARJOITUKSEN SUUNNITTELU

### KULJETA PORTTIEN LÄPI JA SYÖTÄ



Kaksi tai neljä jonoa vastakkain. Aseta kartiot jonojen väliin satunnaiseen järjestykseen. Ensimmäinen jonossa kuljettaa palloa "kartio viidakon" läpi ja suoritettuaan radan syöttää pallon ja siirtyy viimeiseksi jonoon. Mitä enemmän palloja on liikkeellä, sitä haastavampi harjoite on. Voit myös luoda sääntöjä pallon kuljettamiseen, jotta siitä tulee haastavampi.

### SYÖTÄ, KULJETA JA LAUKAISE



Tämä harjoitus vaatii jonkin verran ajattelua kokemattomilta osallistujilta. Kahden jonon pelaajista ensimmäinen pelaaja syöttää pallon vinosti vastakkaisen jonon pelaajalle. Siirtyy sitten pallon jälkeen paikkaan, jonne pallon syötti. Tämä jatkuu, kunnes linjan viimeinen pelaaja saa pallon. Pelaaja vastaanottaa pallon, kuljettaa palloa ja kartioiden läpi ja ampuu pallon maaliin. Sen jälkeen pelaaja hakee pallon ja palaa lähtöpisteeseen. Mitä enemmän palloja on liikkeellä, sitä haastavampi harjoite on. Jälleen voidaan luoda erilaisia sääntöjä, joilla muutetaan syöttöä, vastaanottoa, kuljetusta ja/tai laukaisemista..



## I PIENPELIT

Jos mahdollista, voit sijoittaa ylimääräisiä palloja kentän ympärille tai maaleihin, mikä helpottaa ja nopeuttaa pelin uudelleenkäynnistämistä, kun pallo karkaa pelistä. Tämä lisää kuormittumista, kun palautumisaika lyhenee. On tärkeää tasapainottaa ryhmiä ja ohjeistaa niin, että kukaan ei koe peliä liian vaativaksi.

# PIENEPELIT



### TEKIJÄT, JOTKA VAIKUTTAVAT PIENPELEIHIN

#### Kentän koko

Kentän koolla on suuri vaikutus pienpeleissä. Isompi kenttä johtaa fyysisempään, juoksemista tukevaan harjoitukseen. Juoksunopeus kasvaa, kun on enemmän tilaa juosta. Lisäksi pelaajien levittäminen suuremmalle alueelle voi vähentää pallollisen painetta - on enemmän aikaa pallon käsittelyyn, hallintaan ja syöttämiseen. Maalientekomahdollisuudet vähenevät, maaleja tulee vähemmän ja tämä saattaa olla mielenkiintoa vähentävä tekijä.

Kun pelaat pienellä kentällä, olet lähempänä vastustajia (ja joukkueovereita), joten pallollisen paine on suurempi ja päätökset on tehtävä nopeammin. Tämä voi olla vaikeaa ja ylivoimaista aloittelijoille tai vähemmän harrastaneille. Kun pelataan pienemmällä alueella, mahdollisten taklausten ja vartalokontaktien määrä kasvaa. Tämä voi olla uusille pelaajille harrastusintoa vähentävä tekijä. Lisäksi, jos kenttä on pieni, aiheuttuu paljon keskeytyksiä.

Kentän kokoa pienpeleihin on hankala yksiselitteisesti määritellä. Se riippuu pelaajaryhmästäsi, heidän fyysisestä kapasiteetistaan ja teknisestä tasostaan. Lisäksi se riippuu pienpelin yleisestä tarkoituksesta ja erityisesti pelaajien määrästä. Kannattaa selvittää yhdessä pelaajien kanssa mikä kentän koko tuntuu kulloinkin sopivalta. Älä pelkää kentän koon vaihtamista kesken harjoitusta - Säättäminen on useimmiten helppoa kartioilla ja maalien sijoittamisella.

#### Pelaajamäärä

Pelaajien määrä ja kentän koko ovat toisistaan riippuvaisia. Vähäinen määrä pelaajia kentällä on aloittelijoille helpompaa hahmottaa ja pallokontaktien määrä kullakin pelaajalla lisääntyy. On tietysti hauskeempaa olla enemmän osallisena pelissä ja saada enemmän kosketuksia palloon, mutta tämä voi myös olla stressaavaa ja fyysisesti vaativaa. Pelaajamäärän päättäminen on aina haastavaa, mutta tämä taito kehittyy, kun oppii tuntemaan oman ryhmänsä pelaajat ja ohjauskokemus muutenkin lisääntyy.

## Maalit

Peleissä voidaan käyttää monia eri tapoja tehdä maaleja. Maalin voi saada tietystä määrästä peräkäisiä syöttöjä, tietty aika, jonka joukkue pitää palloa itsellään tai yksinkertaisesti vain pallon laukominen maaliin. Jos käytät kartioita maalina, päättää millä korkeudella maali voidaan tehdä. Kuntojalkapallon yleisenä tarkoituksena on harrastaa yhdessä ja pitää hauskaa, joten pelaajat hyväksyvät usein jonkin verran joustavuutta säännöissä ja tuomitsemisessa.

Maalin koko vaikuttaa myös peliin. Jos maali on suuri - kuten 11v11 kokokentänpelissä - on mahdollista laukoa maali kaukaakin. Hyökkäävän joukkueen ei siis tarvitse tuoda palloa niin lähelle

vastustajan maalia kuin silloin, kun maali on pienempi. Isoilla maaleilla puolustavan joukkueen on painostettava pallollista kauempana omasta maalista. Yleensä suosittellaan pienempiä maaleja, kuten 3x1,5m tai käsipallomaaleja. Tämä johtaa siihen, että tulee vähemmän laukaisuryityksiä kauempaa maalista. Suuremmat maalit tekevät myös maalivahdin toiminnasta vaikeampaa ja erikoistuneempaa. Jotkut saattavat pelätä pallon osumista, joten vaihtoehtona voi olla pienemmän maalin asettaminen ison maalin sisään. Maalit tehdään sitten suuren maalin alueelle, mutta pienen maalin ulkopuolelle. Jos peleissä on maalivahteja, muista vaihtaa maalivahtia. Jokaiselle olisi annettava mahdollisuus pelata kenttäpelaajana.



### Säännöt

Sääntöjä muuttamalla pelin vaikutukset voivat muuttua melkoisesti. Jos kaikilla pelaajilla on vain 2 kosketusta, pallon hallinta on paljon vaikeampaa. Pelaajien tulisi nopeasti ennakoida pallon syöttöpaikka, ottaa haltuun ja syöttää pallo eteenpäin. Useimmille osallistujille tämä voi olla liian vaikeaa, ja peli on epävakaata. Jotkut pelaajat tulevat juoksemaan enemmän, koska pallolliselle halutaan painetta. Toiset taas seisovat vielä enemmän, kun arvaamaton peli on liian sekavaa heidän taitotasolleen.

Toinen tyypillinen sääntö, joka on suosittu jalkapalloyhteisössä, on, että kaikkien pelaajien tulisi olla hyökkävällä puoliskolla, jotta tehty maali lasketaan. Tämä lisää juoksemista, koska pelaajien on siirryttävä päästä toiseen, eikä puolustuksessa ole mahdollisuutta saada palautumistaukoa. Kun joukkue on tehnyt maalin pari kertaa ilman, että maalia lasketaan, koska sama pelaaja ei onnistunut olemaan hyökkäyspuoliskolla, aiheuttaa tämä eripuraa.

Siten tällainen sääntö voi sulkea pois joitain pelaajia - tyypillisesti fyysisesti heikoimpia pelaajia - kun kuntojalkapallon pääpaino on osallisuudessa. Tätä sääntöä voisi muokata niin, että on aina mahdollista tehdä maali, mutta jos kaikki joukkueen pelaajat olivat hyökkävässä puoliskossa, maali lasketaan kaksinkertaisena tai kolminkertaisena.

### Sääntöjä iäkkäämmille osallistujille

- ei taklauksia, ei fyysisiä kontakteja
- ei saa asettaa jalkaa pallon päälle
- ei sivurajaheittoja
- pidetään taukoja pelin aikana (hidas ja progressiivinen alku)
- tiedä taito- ja fyysiset rajasi



## ESIMERKKEJÄ PIENPELEISTÄ

### 2 vs 0

Pelaat yhdessä pari kanssa ja teet maaleja 10x15 m: n kokoisen kentän toiseen päähän. Maalit, esim. kartiot, ovat 1-2 m:n päässä toisistaan. Kolme joukkuetta kullakin kentällä (yksi maali kummassakin päässä), mutta vain yksi pari kerrallaan kentällä. Kaksi joukkuetta aloittaa maalilinjan takaa yhdessä päässä. Yksi joukkue odottaa toisessa päässä. Kahden joukkueen päädyistä aloitetaan kuljetus syötellen ja maalintekeminen. Kun maali on tehty, odottava joukkue aloittaa oman suorituksensa. Tätä jatketaan sopivan ajan.

#### Muunnos

Aseta rajoituksia syöttömäärään. Anna enemmän pisteitä, jos onnistuu vähemmällä syötöillä, kuin edellinen pari. Epäonnistuminen maalinteossa voi lisätä/ vähentää syöttöjen määrää. Riippuu siitä, mitä harjoituksella halutaan kehittää.

Jos osallistujien lukumäärä ei ole sopivasti jaettavissa, voivat joukkueet aloittaa peräkkäin samasta päästä

### 2 vs 2 vs 2

2 joukkuetta pelaa toisiaan vastaan 10x15 m kentällä, jossa on kaksi kartioista tehtyä maalia (1-2 m leveä). Kolmas joukkue lepää. Maalinteko alle polvenkorkeuden. Maalin tehnyt joukkue pysyy kentällä ja levännyt joukkue tulee kentälle. Jos sama joukkue voittaa 3 ottelua peräkkäin, pidetään lyhyt minuutin tauko ja kaksi muuta joukkuetta aloittavat seuraavan ottelun, kun 3-kertaiset voittajat lepäävät.

### 2 vs 2 tarkkuuslaukaukset

Pelataan 2 vs 2 yhden minuutin ajan 15 x 10 m kentällä kartioista tehtyihin maaleihin (1-2 m leveä). Maalit voidaan tehdä vain alle polven korkeuksena. Minuutin kuluttua pelaajat yrittävät vuorotellen laukoa vastustajan maaliin oman maalilinjansa takaa. Tarkkuusammuntaa 1 minuutin ajan ja sitten peli jatkuu 2 vs 2.

### Kävelyjalkapallo

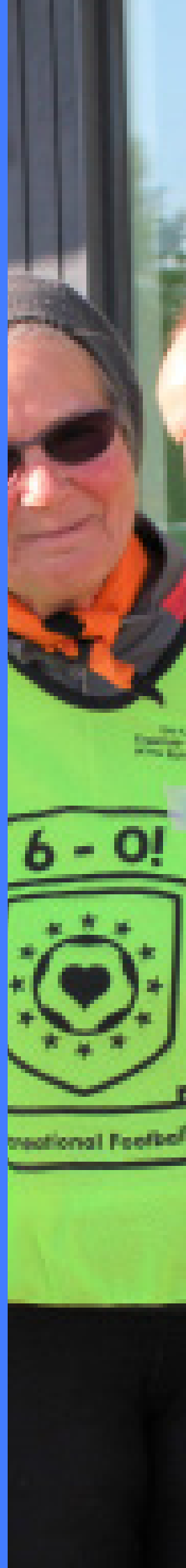
Kävelyjalkapallon pelaaminen voidaan esitellä mm. pelaajille, joilla on alhainen fyysinen suorituskyky. Peluuta kuitenkin säännöllisesti kuntojalkapalloa - kävelyjalkapallo voi olla taktisesti haastavaa.

# PIENPELIT

# 6-0! hankkeen tulokset

6-0! hanke on ollut hyödyllinen, vaikka Covid-19-pandemia osaltaan keskeytti osan hankkeen toiminnoista. Osallistujat osallistuivat mielellään, monet heistä harrastivat jalkapalloa ensimmäistä kertaa. Hankkeesta onnistuttiin saamaan joitain lupaavia tuloksia. Tässä esitetyt tulokset ovat suomalaisilta 6-0! hankkeeseen osallistujilta kerättyjä, mutta ne voidaan yleistää hankkeen muihinkin osallistujiin. 12 viikon harjoittelulla kahdesti viikossa tunti kerrallaan oli todellisia positiivisia harjoitusvaikutuksia. Osallistujat kokivat harjoittelun kuormituksen kohtuulliseksi.

“En haluaisi olla vapaaehtoinen missään tällaisessa. Mutta jos joku järjestee kaiken, ja meidän on vain ilmoitettava osallistumisesta, niin sillä on suuri, iso ero.”





### I 6-0! HANKEEN TULOKSET

---

Covid-19-pandemia vaikeutti merkittävästi 6-0! harjoituksia. Vain Coventryn yliopisto ja Laurea- ammattikorkeakoulu onnistuivat viemään läpi 6-0! hankkeen harjoittelu- ja mittausohjelmat ennen lock-downia keväällä 2020. SDU (Tanska) onnistui viemään harjoittelujakson läpi, mutta valitettavasti loppumittaukset jäivät tekemättä. St. Etiennen yliopisto onnistui pitämään noin puolet suunnitellusta harjoituksista. Bilbaon GAIA ei pystynyt aloittamaan 6-0! harjoituksia ennen Covid-19 lock-downia. Nämä tulokset ovat peräisin suomalaisesta otannasta, mutta ne tukevat hyvin jo aikaisempia tutkimuksia. Tulokset voidaan yleistää vastaamaan 6-0! projektin tuloksia. Loukkaantumismäärät edustavat kuitenkin kaikkien niiden projektikumppanien tapahtumia, joilla oli käynnissä harjoituksia.

Osallistujat harjoittelivat tunnin verran kahdesti viikossa 12 viikon ajan. Ennen harjoittelua tai sen jälkeen osallistujille tarjottiin aikaa seurustella virvokkeiden, kahvin tai teen parissa. Kaikki harjoitukset olivat ohjattuja. Harjoitukset pidettiin tässä aineistossa esitellyn kuntojalkapalloprotokollan mukaan.



Noin puolet ajasta käytettiin pienipeleihin. Kaikessa harjoittelussa noudatettiin progressiivista lähestymistapaa, jota seurattiin koko 12 viikon ajan. Alussa korostettiin erityisesti sopivaa intensiteettitasoa, esim. pelejä keskeytettiin usein.



Mittaukset tehtiin ennen 12 viikon harjoitusjaksoa ja loppumittaukset tehtiin samalla tavalla 12 viikon 6-0! harjoitusjakson jälkeen.

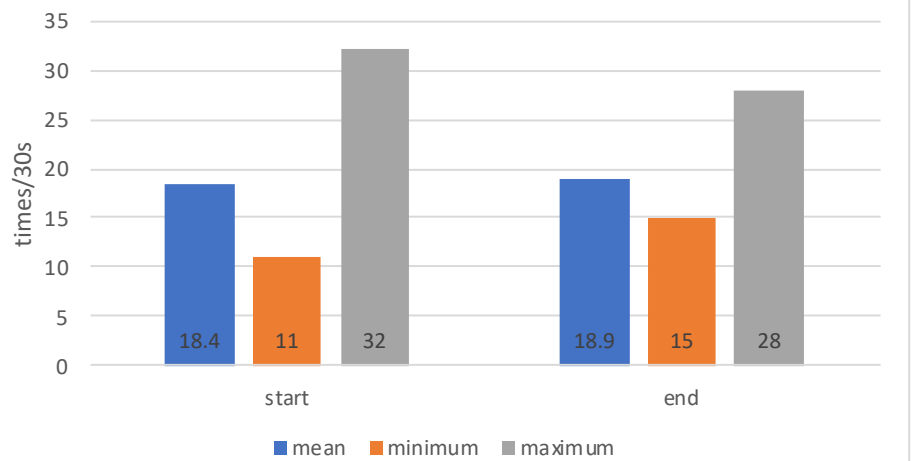
Suomessa 22 osallistujaa suoritti molemmat mittaukset. Harjoittelussa mukana oli 14 miestä (64%) ja 8 naista (36%). Keski-ikä oli 67 vuotta. Nuorin osallistuja oli 60-vuotias ja vanhin 76-vuotias. Ryhmä oli melko heterogeeninen. Joillakin osallistujilla oli pitkä historia jalkapalloharjoittelusta, toisilla vähän kokemusta, mutta mukana oli myös aloittelijoita, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta jalkapalloharjoittelusta. Tulokset esitetään keskiarvoina sekä minimi- että maksimiarvoina. Mittausten välinen tilastollinen ero on laskettu parittaisella t -testillä.

# TULOKSET

### OSALLISTUMISMÄÄRÄ

24 mahdollisesta harjoituskerrasta osallistujat osallistuivat keskimäärin 19,6 kertaa. Kolme henkilöä oli läsnä jokaisessa harjoituksessa ja neljä henkilöä oli poissa vain yhdestä harjoituksesta. Tällä perusteella voidaan arvioida, että kuntojalkapalloharjoittelu oli erittäin motivoivaa toimintaa.

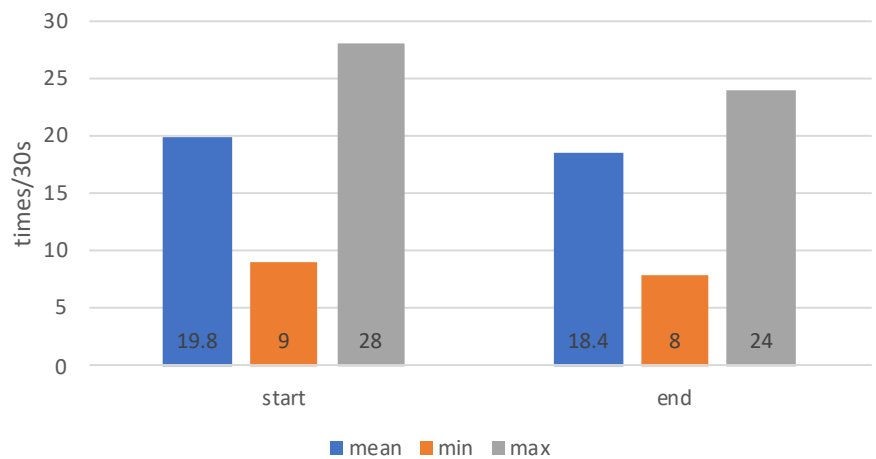
### 30 SEKUNNIN TUOLILTANOUSU-TESTI



Kuvio 1. Testitulokset 30 sekunnin tuoliltanousu -testistä (kerta / 30 sekuntia) ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

Tässä projektissa ei harjoitettu erityisesti alaraajojen voimaa. 30 sekunnin tuoliltanousu -testissä ei tapahtunut merkittäviä muutoksia 12 viikon harjoittelun aikana ( $p = .500$ ). Lähtötulokset olivat keskimäärin 18,4 kertaa ja loppumittauksissa keskimääräinen tulos oli 18,9 kertaa. Loppumittausten tulokset olivat 15 - 28 kerran välillä. (Kuvio 1).

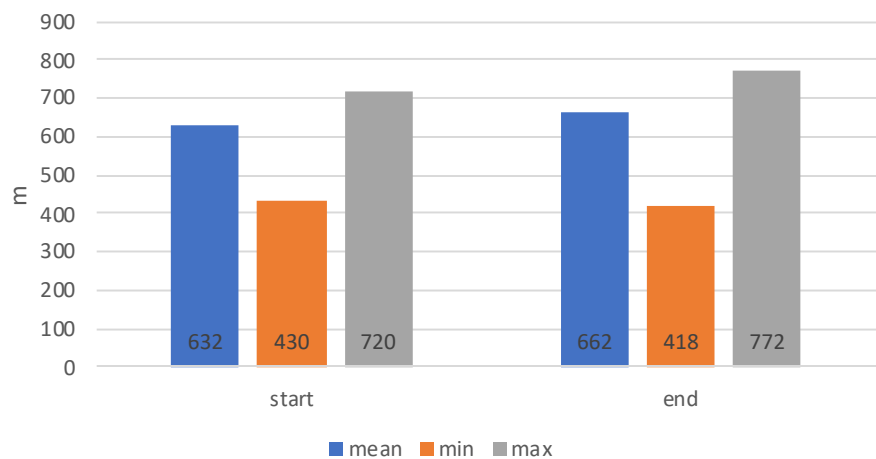
## 30 SEKUNNIN KYYNÄRNIVELEN KOUKISTUS -TESTI



Kuvio 2. Testitulokset 30s kyynärnivelen koukistus -testistä (kerta / 30s) ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

Mitään erityistä käsien voimiin liittyvää harjoittelua ei tehty. Kuitenkin 30 sekunnin koukistustestin tulokset heikkenivät hieman alku- ja loppumittauksien välillä ( $p = 0,017$ ). Alkumittausten keskimääräiset toistot olivat 19,8 kertaa, kun taas loppumittauksissa se oli 18,4 toistoa 30 sekunnissa. Toistot lopputestissä olivat 8 ja 24 toiston välillä.

## KUUDEN MINUUTIN KÄVELYTESTI (6MWT)

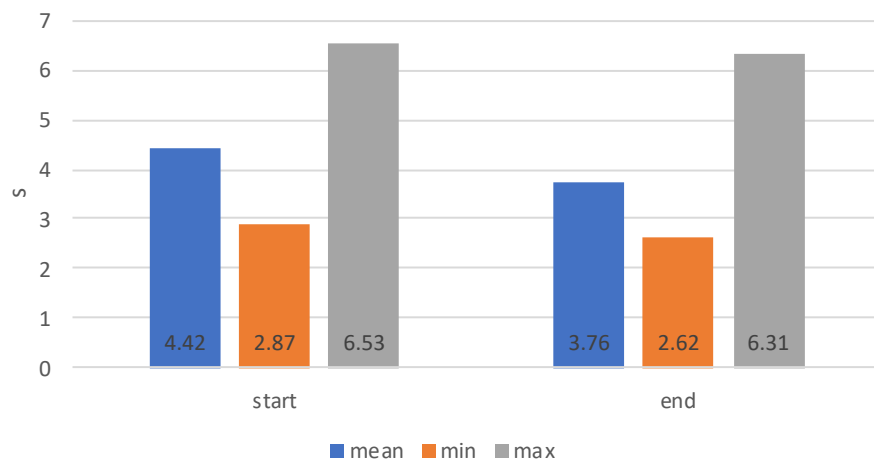


Kuvio 3. Testitulokset kuuden minuutin kävelytestissä (m) ennen ja jälkeen harjoitusjakson.

Kuuden minuutin kävelytestissä (6MWT) tulokset paranivat keskimäärin 4,9%. Testissä kävelty matka kasvoi 30 metriä, keskimäärin 632 metristä 662 metriin. Tämä oli tilastollisesti merkitsevä muutos ( $p = .001$ ). Loppumittauksissa kävellyt matkat olivat 418–772 m välillä.

## 6-0! HANKEEN TULOKSET

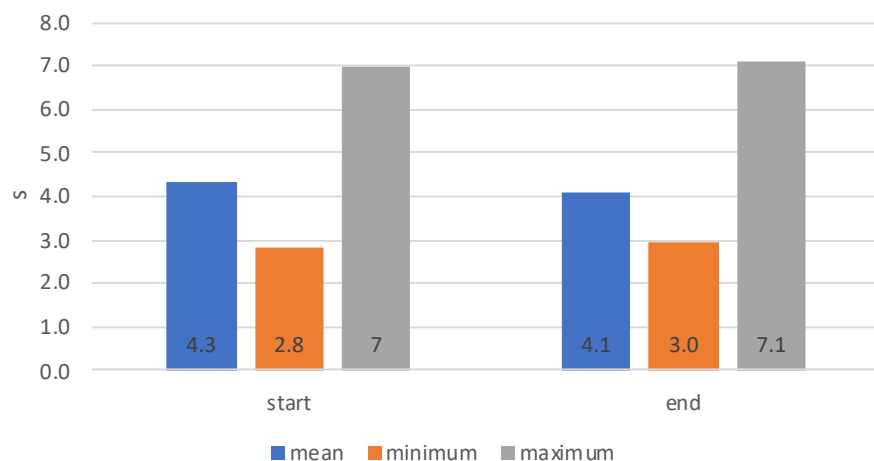
### 2,5 M:N TUG -TESTI (TIMED-UP AND GO)



Kuvio 4. Testitulokset 2,5 m:n TUG-testistä ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

TUG-testin tulokset paranivat keskimäärin 14,6%. Lähtötasotesteissä keskiaika oli 4,4 s, kun taas lopussa keskimääräinen aika oli 3,8 sekuntia. Tämä oli tilastollisesti merkitsevä muutos ( $p = .001$ ). Loppumittauksissa kävelyaika oli välillä 2,6 - 6,3 sekuntia.

### 10 METRIN KÄVELYTESTI



Kuvio 5. Testitulokset 10 metrin kävelytestistä ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

Suurimmalla nopeudella kävellyn testin kävelynopeuden tulos parani keskimäärin 4,2%. Lähtötesteissä keskiaika oli 4,3 s, kun taas lopussa keskimääräinen aika oli 4,1 s. Tämä oli tilastollisesti merkitsevä muutos ( $p = 0,036$ ). Loppumittausten kävelynopeudet olivat 3 sekunnista 7,1 sekuntiin.

## KUROTUS TUOLILLA ISTUEN



Kuvio 6. Testitulokset kurostus tuolilla istuen-testistä (cm) ennen ja jälkeen harjoitusjakson.

Venytystestissä ei tullut muutoksia testien välillä. Lähtötesteissä keskiarvo oli -0,8 cm, kun taas lopussa keskimääräinen tulos oli -0,7 cm. Loppumittauksissa tulokset olivat välillä -26 cm - 31 cm.

## 6-0! KUNTOJALKAPALLO



## LOUKKAANTUMISMÄÄRÄ

Loukkaantumiset kirjattiin jokaisen istunnon jälkeen vamman luonteen, vakavuuden ja tapahtuneen osalta. Tiedot esitetään tapaturmien määränä suhteutettuna tunteihin, altistumisriskitunteina ja loukkaantumismäärinä 1000 tunnissa. Maasta riippumatta loukkaantumisten määrä kuntojalkapalloharjoituksissa iäkkäillä aikuisilla oli alhainen- Loukkaantumisaste on 2,3-0,5 / 1000 tuntia osallistujaa kohti. Makadam -alustalla (asfalttipohjainen) harjoittellessa havaittiin korkeammat loukkaantumismäärät kuin tekonurmella tai sisätiloissa olevalla puulattialla.

Taulukko 1. Keskimääräinen osallistujien ikä ( $\pm$  SD) kaikissa 6-0! kuntojalkapallohankkeeseen osallistuneissa neljässä maassa.

|                             | UK         | Tanska     | Ranska     | Suomi      |
|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|
| N (naiset/miehet)           | 14 (12/2)  | 19 (15/4)  | 15 (11/4)  | 26 (17/9)  |
| Ikä (mean $\pm$ SD, vuosia) | 66 $\pm$ 5 | 67 $\pm$ 4 | 67 $\pm$ 4 | 67 $\pm$ 4 |

Taulukko 2. Kokonaisvammat, altistumisriskitunnit ja ikääntyneiden aikuisten vamm tiedot kuntojalkapalloharjoituksissa Isossa-Britanniassa, Tanskassa, Ranskassa ja Suomessa.

|   | UK     | Tanska | Ranska | Suomi |
|---|--------|--------|--------|-------|
| Vammamäärät (kaikki)                        | 11     | 4      | 3      | 9     |
| Osallistujien loukkaantumiset               | 10     | 4      | 2      | 9     |
| Altistusaika tunneissa                      | 336    | 456    | 180    | 624   |
| Vammamäärät 1000 h:a kohti                  | 32.7   | 8.7    | 16.6   | 14.4  |
| Loukkaantumiset tunteja kohti               | .032   | .008   | .016   | .014  |
| Loukkaantumiset 1000 h:a osallistujaa kohti | 2.3    | 0.5    | 1.1    | 0.5   |
| Loukkaantumiset tunnissa osallistujaa kohti | 0.0023 | .0005  | .0011  | .0005 |

## I OPINNÄYTETYÖN TULOKSIA

Kaksi fysioterapiaopiskelijaa teki opinnäytetyön haastattelemalla neljää 6-0! hankkeeseen osallistunutta (kaksi miestä ja kaksi naista). Laadullinen analyysi haastatteluista nosti esiin kolme pääteemaa, joiden alateemat on esitetty taulukossa 3. Tärkeimmät esiin nousseet teemat harjoitteluun ja hankkeeseen liittyen olivat toiminnan mielekkyys, hauskanpito ja yhteisöllisyys. Nämä olivat vaikuttaneet osallistumiseen. Esiin nousi myös se, että uuden oppiminen, onnistuminen ja uusien sosiaalisten suhteiden luominen olivat tärkeitä osallistumiseen liittyviä motivaatiotekijöitä.

Taulukko 3. Osallistujien näkemykset kuntojalkapallotoiminnasta



## Yhdessä liikkuminen



//

— "Ei, pari vanhaa ystävää löysin sieltä. Uudet tuttavat - Covid tuli väliin, joten joten historia jää nähtäväksi."

— "Kyllä, tällaisia liikuntahetkiä pitää olla. Näistä ei pitäisi luopua."

— "Tapaa samanmielisiä ystäviä, nuoria tai vanhoja, joten kaikki menee niin kauan kuin se on hauskaa."

— "Pidän parempana kuntojalkapalloa kuin kuntosalia. Tutustu uusiin ihmisiin, oppi vähitellen säännöt ja tulee taitavammaksi. Se on mahtavaa."

— "Tuttaviakin tuli, kyllä, olen nähnyt heidät jossain kahvilassa. Pelikaverit, jotka ovat olleet harjoittelussa mukana, ja kyllä, olemme sitten aina puhuneet ja kertoneet, missä paikoissa sinulla on nyt kipuja ja mitkä minulla on kipeänä. Että tulimme terveenä harjoituksiin ja sitten nillkutimme pois. Että se johtuu siitä innostuksesta. Kuten sanoin, en voinut hillitä itseäni, kun näit pallon, sinun täytyi mennä kovaa."

— "Kaikki harjoituksissa oli pirun merkityksellistä toimintaa."

//

## Samahenkisyys



//

— "Joten tietysti oli sellainen ajatus, että ystävää ei jätetä. Jos aamu on ollut jotenkin vaikea tai vastenmielinen, tällainen vastuuntunto on ajatuksissa. Mutta minulla ei vastahakoisia aamuja ollut."

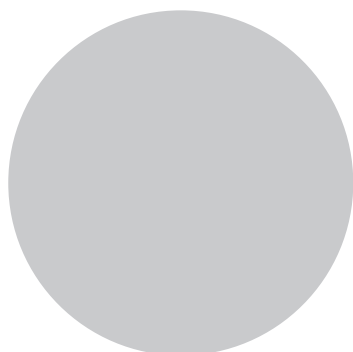
— "Kyllä, se oli niin mielenkiintoista, ja kyllä, se virkisti mieltäni ja ylläpiti kuntoani, siksi menin sinne kevätkaudeksi."

— "Kyllä, se sai minut jatkamaan, että syksy oli hyvä. Se oli viehättävää, että harjoitukset olivat järjestelmälliset. Tietyt lämmittelyt, oli ketteryyttä ja kestävyyttä ja mitä kaikki nämä teemat olivat ja se oli sosiaalista."

//



## Uuden oppiminen



//

— “Pidän kaikesta tällaisesta, en ole koskaan pelannut jalkapalloa, mutta nuorena kävin jalkapallo-otteluissa.”

— “Juuri kun teen muita tällaisia harjoituksia, se on harrastuksena aivan erilaista.”

— “Pitkän pelaamisen jälkeen haluaisit oppia lisää tekniikkaa.”

— “Aloitin tammikuussa. Minulle ei todellakaan kerrottu, mikä jalkapallon idea on. Missä seisoa, kun on hyökkääjiä ja puolustajia ja muuta, joten sitä kaipasin hiukan, mutta samapa tuo, juoksen vain pallon perään.”

— “Kyllä, opit pelaamalla, mutta kaipasin silti hieman enemmän taktiikkaa tai teoriaa.”

— “Voit saada hyvän, selkeän perustavan harjoitella, ja me saimme peli ilon. Kaikenlaisia ketteryyseroja ja kaikenlaisia juttuja, joten oli jotenkin mielenkiintoista testata omaa kehoasi.”

— “Kiinnostavaa. Se oli hyvin hauskaa!”

— “Hienoin asia oli päästä kentälle tietämättä mitään, potkia sitä palloa ja yrittää tehdä maaleja, ja toisaalta oli mahtavaa, kun olit maalissa ja otit kiinni palloja.”

//

# Etäharjoittelu

---

Covid-19-rajoitusten johdosta GAIA, Bilbaosta esitteli etäjalkapalloharjoittelun. On selvää, että kuntojalkapalloa voidaan harjoittaa myös etänä vuorovaikutteisesti!





## ETÄHARJOITTELU

Covid-19-rajoitusten takia 6-0! projektikumppani GAIA toteutti harjoitustapahtumat vuorovaikutteisesti etäharjoitteluna. Harjoittelu toteutettiin kotiympäristössä, ottaen huomioon tila- ja materiaalirajoitukset. Järjestäjä perusti harjoitusmateriaalin noutopisteen (lähinnä jalkapalloja), josta osallistujat saivat ne kottikäyttöön.

Harjoitusmateriaali sisälsi mm.:

- kuminauhut (voimaharjoituksiin)
- keppi tai harjanvarsi (liikkuvuusharjoituksia varten)
- jalkapalloja
- tasapainolauta tai muita esineitä, joita voi käyttää tasapaino vast. harjoittelua varten

6-0! kumppani GAIA on tehnyt harjoitusohjelmia ja -materiaalia, jotka ovat saatavilla Youtube-kanavalla.

Linkki harjoitusohjelmiin: <https://www.youtube.com/user/clusterGaia/videos>

Esimerkki etäharjoituksen kulusta:

|              |   | Huomioita  | Kesto (min) |
|--------------|---|--|-------------|
| Lämmittely   | Juoksua kotioiloissa  | esim. käytävät, portaat  | 20'         |
|              | Nivelten liikkuvuus<br>Lihasten venyttely   | Yksilöllinen   |             |
|              | Tyypillisiä jalkapalloon liittyviä venyttelyjä  | Nivelten liikkuvuus liikkeessä   |             |
|              | Korttipeli  | *Selitys alla  |             |
| Pääharjoitus | 1) Nousu tuolille ja pallon heitto<br>2) Nopea vaste ohjaukseen<br>3) Käveleminen pallon jalkojen välissä<br>4) Syötä pallo ja ota haltuun<br>5) Nopeita hermotuksia (tennisballolla) | 2) Ota omena/ pallo/ appelsiini - nosta nopeasti ylös, kun ohjaaja antaa merkin. | 30'         |
| Jäähdyttely  | Lihasten venyttely<br>Hengityskontrolli   | Sykkeen palauttaminen  | 15'         |

\* Laita kortit pöydälle ylösalaisin levälleen ja asetu 4 metrin päähän korteista (valitse korttien maa esim. pata). Juokse pöydälle, nosta kortti. Jos se on valitusta maasta, palaa takaisin ja aseta kortti lattialle. Jos kortti on väärää maata, laske se pöydälle ja käy viivan takana ja palaa kääntämään uusi kortti. Kun kaikki omat kortit on noudeutu on harjoite tehty.

Osallistujille tarjottiin muutama arviointiväline aktiivisuustason arvioimiseksi etäharjoittelun aikana. Aktiivisuuden valvontaa ja 6-0! kyselylomakkeita käytettiin harjoitteluvaikutusten seurantaan.

Xiaomi MiBand 5 älyranneke valittiin aktiivisuuden arviointiin ja syketason mittaamiseen harjoitusten aikana. Jokainen osallistuja käytti ranneketta viikon ajan, ennen kuin luovutti sen toisille osallistujille.

Interaktiivisen harjoittelun kognitiivisten ja elämänlaadun vaikutusten arvioinnissa käytettiin BPNSFS (Basic Psychological Need Satisfaction, and Frustration Scales) kyselyä, BREQ-2 (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2) kyselyä ja WHOQOL-Bref (WHO; Quality of Life) kyselylomakkeita.

Ryhmäharjoittelun jäljittelemiseksi Whatsapp-sovellusta käytettiin ryhmävideopuheluita yksittäisen harjoituksen aikana. Ohjaus ja vuorovaikutus hoidettiin Whatsapp-videopuhelun kautta.

Etäharjoittelun lisäksi kaikille osallistujille järjestettiin kerran rajoitettu ryhmätapaaminen (neljä osallistujaa ja ohjaaja). Tapaamisessa noudatettiin Covid-19-turvaohjeita. Ryhmätapaamiset antoivat osallistujille mahdollisuuden tavata toisiaan ja vaihtaa arvokkaita kokemuksia etäkuntojalkapalloharjoittelusta.

Kokemus kannustaa testaamaan ja/tai sisällyttämään etäharjoituksia tulevaisuudessa niille osallistujille, jotka eivät jostain syystä pysty osallistumaan kuntojalkapalloharjoutuksiin. Etäharjoittelussa on paljon mahdollisuuksia.

# ETÄHARJOITTELU

# Lähteet, liitteet ja lomakkeet

---

Lomakkeita voi ladata 6-0-verkkosivustolta. Lisätietoja verkkosivustoilla [www.6-0.eu](http://www.6-0.eu)



# Terveystietolomake

Terveystietolomake sisältää tietoja mahdollisista olemassa olevista lääketieteellisistä huolenaiheista tai vammoista. Tähän voidaan sisällyttää vastuuvapauslauseke, joka pitää tuoda osallistujien tietoon, heidän allekirjoittaessaan lomakkeen. Lomake mahdollistaa myös aktiivisuustason arvioinnin ja seurannan.





## TERVEYDEN JA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ARVIOINTILOMAKE

Kuntojalkapalloaktiiviteettien järjestäjänä velvollisuutemme on valvoa, että kuntojalkapallotapahtuman kehittäminen ja toteuttaminen olisi mahdollisimman turvallista kaikille osallistujille. Siksi meidän on esitettävä muutama kysymys fyysisestä aktiivisuudestasi ja terveydentilastasi.

On tärkeää, että sekä järjestäjä, Laurea, että valmennushenkilökunta ovat tietoisia jo olemassa olevista vammoistanne, sairauksistanne ja terveyteen liittyvistä huolenaiheistanne. Se auttaa meitä varaututumaan ja toimimaan vammojen tai hätätilanteiden varalta.

Kaikki antamanne tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia, ja niitä käsitellään EU:n GDPR-asetusten mukaisesti. Mitään henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin kolmannelle osapuolelle. Kaikissa tulevilla hankkeen julkaisuissa jokaisen henkilön tiedot käsitellään siten, että niistä ei voida tunnistaa osallistujaa.

Ole hyvä ja lue kysymykset huolellisesti. Ympyröi sinulle sopivin vastaus, jos muuta vastaustapaa ei ole ohjeistettu. Kun olet vastannut ja tarkistanut vastauksesi, allekirjoita tämä Terveyden ja fyysisen aktiivisuuden arviointilomake.

Kiitos yhteistyöstä ja osallistumisestasi projektiimme!

Tässä kyselylomakkeessa lähteinä on käytetty:

- Ikääntyvien terveystestit. TERVEYSSEULA. UKK-instituutti, Tampere.
- Walking football practitioner's guide. [www.edfn.org](http://www.edfn.org)
- Jurga et. al. Am J Prev Med 2005;29(3):185–19





### Osallistujan taustatietoa

Nimi \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Yhteystiedot (puh.) \_\_\_\_\_

Yhteystieto hätätapauksessa (kuka?) \_\_\_\_\_

**Tiedot terveystietureista (HUOM! Mittaajat täyttävät tämän laatikon kohdat.)** **Kh** nro \_\_\_\_\_

Lepo RR \_\_\_\_\_ Leposyke \_\_\_\_\_

Pituus \_\_\_\_\_ cm, Paino \_\_\_\_\_ kg, BMI \_\_\_\_\_,

Vyötärön ympärys \_\_\_\_\_ cm, Lantion ympärys \_\_\_\_\_ cm

### Fyysisen aktiivisuuden kysymykset

1. Ympyröi alla olevasta taulukosta se aktiivisuustaso, joka tällä hetkellä kuvaa parhaiten tilannettasi.

**Fyysisen aktiivisuustason pisteytys:** Valitse ysk aktiiviteettiluokka, joka parhaiten kuvaa sinun normaalia päivittäistä aktiiviteettiä. Huomioi mukaan myös kotityöt, liikkuminen paikasta toiseen (esim. työmatka), ammatti, harjoittelu ja vapaa-ajan toimintasi.

Taso 1: Inaktiivinen tai hyvin vähän muuta aktiivisuutta kuin normaalit päivittäiset aktiivisuudet.

Taso 2: Teen säännöllisesti (≥ 5 krt/vko) fyysistä aktiivisuutta, joka on kevyttä; vain hieman sykettä ja hengitysfrekvenssiä kohottavaa toimintaa ja kestää vähintään **10 minuuttia** kerrallaan.

Taso 3: Harrastan aerobista harjoittelua, kuten reipasta kävelyä, hökkää tai juoksemista, pyöräilyä uintia, hiihtoa tai muuta rasittavaa liikuntaa mielekkäällä tahdilla tai teen muuta fyysistä aktiiviteettiä, joka vastaa tätä tasoa **20 - 60 minuuttia** viikossa.

Taso 4: Harrastan aerobista harjoittelua, kuten reipasta kävelyä, hökkää tai juoksemista, pyöräilyä uintia, hiihtoa mielekkäällä tahdilla tai teen muuta fyysistä aktiiviteettiä, joka vastaa tätä tasoa **1 - 3 tuntia** viikossa.

Taso 5: Harrastan aerobista harjoittelua, kuten reipasta kävelyä, hökkää tai juoksemista, pyöräilyä uintia, hiihtoa mielekkäällä tahdilla tai teen muuta fyysistä aktiiviteettiä, joka vastaa tätä tasoa **yli 3 tuntia** viikossa.

**Fyysisen aktiivisuuden kysymykset (jatkuu)**

2. Mitkä ovat olleet tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot viime aikoina?

---

3. Onko vapaa-ajan liikuntanne määrä muuttunut viimeksi kuluneen kolmen kuukauden aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan?

1 lisääntynyt      2 ei muutoksia      3 vähentynyt; miksi? \_\_\_\_\_

**Terveyskysymykset**

Ole hyvä ja ympyröi väittämä, joka kuvaa parhaiten tämän hetken tilannettasi.

4. Millainen on tämän hetken terveydentilanne?

1 Erittäin huono    2 Huono    3 Kohtalainen    4 Hyvä    5 Erittäin hyvä

5. Miten arvioitte fyysisen kuntonne verrattuna ikätovereihinne?

- 1 Selvästi huonompi
- 2 Jonkin verran huonompi
- 3 Yhtä hyvä
- 4 Jonkin verran parempi
- 5 Selvästi parempi

6. Onko Teillä lääkärin toteamaa hengitys-, sydän tai verenkiertoelimistön sairautta?

EI    KYLLÄ

Jos kyllä, niin mikä? \_\_\_\_\_

7. Esiintyykö Teillä rintakipuja tai hengenahdistusta a) levossa?    EI    KYLLÄ

b) rasituksessa?    EI    KYLLÄ



### Terveyskysely (jatkuu)

8. Sairastatteko verenpainetautiä tai onko lääkäri todennut verenpaineenne olevan kohonnut? EI KYLLÄ

9. Pyöryttääkö Teitä usein tai kärsittekö huimauksesta? EI KYLLÄ

10. Onko Teillä lääkärin toteama tulehduksellinen nivelsairaus? EI KYLLÄ

11. Onko Teillä selkävaivoja tai muita tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikaisia tai usein toistuvia vaivoja? EI KYLLÄ

Mitä? \_\_\_\_\_

12. Onko Teillä jokin muu omaan terveyteenne liittyvä syy (jota ei edellä ole vielä mainittu), jonka takia Teidän ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisittekin?

EI KYLLÄ

Jos kyllä, niin mikä? \_\_\_\_\_

13. Käytättekö tällä hetkellä lääkkeitä? EI KYLLÄ

Jos Teillä on säännöllinen lääkitys (joko lääkärin määräämä tai itse aloitettuna), luettelkaa lääkkeiden nimet, annostelu ja käyttötarkoitus.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Oletteko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tulehdustautia (esim. flunssa, kuumetauti)? EI KYLLÄ

Jos kyllä, niin mikä? \_\_\_\_\_

15. Oletteko viimeksi kuluneen vuorokauden aikana nauttinut alkoholia (enemmän kuin 2 ravintola-annosta)? EI KYLLÄ

16. Oletteko tupakoinut säännöllisesti viimeisen 6 kuukauden aikana? EI KYLLÄ



Olen lukenut kaikki kysymykset ja vastannut niihin parhaan tietämykseni mukaan.

Ymmärrän, että vaikka koko 6-0! -projektiorganisaatio yrittää minimoida henkilövahinkojen riskit kaikin mahdollisin tavoin, onnettomuuksia voi tapahtua, koska kaikki fyysiset aktiviteetit sisältävät aina henkilövahinkojen riskin. Harjoituksissa on aina ensiapuvalmius mukana.

PÄIVÄMÄÄRÄ \_\_\_\_\_

ALLEKIRJOITUS \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

# Tietoon perustuva suostumus

Tietoon perustuva suostumus osallistujalta on keskeinen asia, jotta voidaan varmistaa kuntojalkapallon turvallinen onnistuminen. Osallistujan suostumus antaa ohjaajille ja toiminnan järjestäjille tärkeää tietoa osallistujista, jota voidaan hyödyntää turvallisen toiminnan järjestämisessä.



## SUOSTUMUSLOMAKE

Kansainvälistä 6-0! kuntojalkapallohanketta koordinoi Laurea-ammattikorkeakoulu. Hanke toteutetaan yhdessä Laurean ja Leppävaaran Pallon toimesta seuran kentällä aluksi ulkona ja myöhemmin kentän päälle nostettavassa ylipainehallissa.

Minulle on esitetty hankkeen kulku ja tavoitteet. Ymmärrän, mihin olen osallistumassa ja olen mukana vapaaehtoisesti. Minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa kertomatta syytä tähän. Olen oikeutettu saamaan lisätietoa hankkeesta ja sen toiminnasta niin halutessani.

Järjestäjä on velvollinen huolehtimaan siitä, että tarvittava tieto kulkee osallistujille. Jokaisella harjoituskerralla on mukana ohjaaja, joka huolehtii siitä, että toimintaa tehdään ohjeistuksen mukaisesti ja mahdollisimman turvallisesti.

Lisätietoja voi tiedustella tapahtuman/ harjoitusten järjestäjiltä (puh. XXXXXXXXXXXX).

Näitä lomakkeita tehdään kaksi kappaletta: yksi osallistujalle ja yksi järjestäjälle.

Paikka: \_\_\_\_\_ : Aika: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Osallistujan nimi ja allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Tapahtuman puolesta: \_\_\_\_\_

## LÄHTEITÄ

- Hammami A, Chamari K, Slimani M et al. 2016. Effects of recreational soccer on physical fitness and health indices in sedentary healthy and unhealthy subjects. *Review. Biol Sport* 33:127-137.
- DBU, Krstrup P, Randers MB. 2018. Football Fitness. Course material.
- Imperlini E, Mancini A, Orrù S et al. 2020. Long-term recreational football training and health in aging. *Review. Int J Environ Res Public Health* 17:2087; doi:10.3390/ijerph1706208.
- Krstrup P, Aagaard P, Nybo L et al. 2010. Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scand J Med Sci Sports* 20 (Suppl. 1): 1–13.
- Krstrup P & Krstrup BR 2018. Football is medicine: it is time for patients to play! *Br J Sports Med* 52:22:1412-1414.
- Krstrup P, Williams CA, Hansen PR et al. 2018. The “Football is Medicine” platform – scientific evidence, large-scale implementation of evidence-based concepts and future perspectives. *Scan J Med Sci Sports* 28:Suppl 1:3-7.
- Krstrup P, Parnell D (eds.) 2020. Football as Medicine. Prescribing football for global health promotion. Routledge, UK.
- Luo H, Newton RU, Ma’ayah F et al. 2018. Recreational soccer as sport medicine for middle-aged and older adults: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exerc Med* 4:1:e000336. doi:10.1136/bmjsem-2017-000336.
- Milanović Z, Pantelić S, Čović N et al. 2019. Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *BJ Sports Med* 53:15:926-939.
- Patova A & Venäläinen M 2020. Senioreiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Thesis work. Laurea University of Applied Sciences.
- Pedersen MT, Vorup J, Nistrup A et al. 2017. Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scan J Med Sci Sports* 27:8:852-864.
- Rikli RE, Jones CJ 2013. Senior Fitness Test Manual. 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Sarmento H, Manuel Clemente F, Marques A et al. 2020. Recreational football is medicine against non-communicable diseases: A systematic review. *Scan J Med Sci Sports* 30:4:618-637.
- Williams N 2017. The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale. *Occup Med* 67:5:404-405.
- Zouhal H, Hammami A, Tijani JM et al. 2020. Effects of small-sided soccer games on physical fitness, physiological responses, and health indices in untrained individuals and clinical populations: a systematic review. *Sports Med* 50:5:987-1007.

[www.twitter.com/6\\_0football](http://www.twitter.com/6_0football)

[www.6-0.eu](http://www.6-0.eu)

<https://www.coventry.ac.uk/news/new-research-project-promotes-fitness-football-for-over-60s/>

<https://www.palloliitto.fi/videot/jalkapalloharrastus/6-0-hanke-liikuttaa-senioreita>







6-0! KUNTOJALKAPALLO 2021  
KÄYTÄNNÖN OPAS