



**ASTEITTAINEN PALUU LAJIN PARIIN
SELÄN RASITUSVAMMAN JÄLKEEN**

Opas valmentajille ja urheilijoille

Jade Kotilainen

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	2
LAADUKAS HARJOITTELU	3
FYSIIKKAHARJOITTELU KILPACHEERLEADINGISSÄ	4
KEHITYKSEN SEURAAMINEN	5
SELÄN RASITUSVAMMAT	6
LAJIHARJOITTELUN SOVELTAMINEN	7
KESKIVARTALOHARJOITTEITA	9
8 VINKKIÄ VALMENTAJALLE	10
LÄHTEET	11

ALKUSANAT

Tämä opas on kehitetty valmentajien sekä urheilijoiden tueksi takaamaan mahdollisimman onnistunut paluu täysipainoiseen lajiharjoitteluun selän rasitusvamman jälkeen. Oppaan ei ole tarkoitus korvata fysioterapeutin tai lääkärin antamia ohjeita vaan tarjota lisätietoa ja ymmärrystä aiheesta. Opas on tuotettu yhteistyössä Vierumäen urheiluopiston sekä Suomen Cheerleadingliiton kanssa.

Turussa toukokuussa 2023
Jade Kotilainen

LAADUKAS HARJOITTELU

Suomessa yleisesti joukkueille teetetyt treenimäärät eivät ole riittäviä, jos halutaan laadukkaasti treenauttaa kaikki lajin sisältämät osa-alueet. Sitä tulisi lisätä vuosien saatossa portaittain. Nykyisellä treenimäärällä erityisen tärkeää on fokusoitu treeniaika, jossa samat sisällöt toistuvat säännöllisesti. (Rikström 2023.) Kuitenkin kaikessa on hyvä muistaa, että laatu korvaa määrän (Karinen 2023). Taidon opettamisen ymmärrys, siinä tapahtuva progressio sekä harjoitteet ovat myös todella tärkeä osa laadukasta harjoittelua. (Rikström 2023.) Tässä on hyvä huomioida, että harjoitteidenkin opettaminen tulee tapahtua laadukkaasti, jotta niistä saadaan haluttu hyöty irti. Täytyy myös aina miettiä johtaako teetetty harjoite asetettuun tavoitteeseen eli pystytäänkö harjoitteessa keskittymään haluttuun asiaan tai korjaukseen.

Mitä alemmalla levelillä harjoitellaan, sitä enemmän valmentajan tulisi keskittyä valmentamaan lajiharjoittelulle vaadittavia pohjaelementtejä: voimaa, liikkuvuutta ja monipuolisia akrobatia taitoja. Nämä ovat tärkeitä asioita, jotka tulisi myös ottaa huomioon korkeammilla leveleillä, mutta niiden suhdanne on hieman erilainen. (Karinen 2023.) Esimerkiksi fysiikkaharjoittelua voidaan osittain jättää aikuisurheilijan omalle vastuulle, mikäli tähän on opetettu ja siihen on annettu selkeät ohjeet (Rikström 2023).

Valmentajan tulee muistaa, että on hänen ensisijaisella vastuullaan mitä urheilija harjoittelee treeneissä. Tämä pätee myös vapaa-ajan harjoitteluun, mikäli ohjeistus tai vaatimus harjoitteluun tulee valmennukselta. Silloin on valmentajan vastuulla tunnistaa urheilijan rajat sekä valmiudet harjoitella haluttuja taitoja. Taidon harjoittelun sijaan tulisi keskittyä taidon pohjaelementtien harjoitteluun mikäli ne eivät ole kunnossa. (Karinen 2023.)

FYSIIKKAHARJOITTELU KILPACHEERLEADINGISSÄ

Monipuolinen laadukas fysiikkavalmennus on lajiharjoittelua täydentävää, se tasapainottaa ja täydentää lajiharjoittelua. Siinä harjoitetaan kaikkia voiman osa-alueita. (Voutilainen 2023.) Voimaharjoittelussa tärkeintä on säännöllisyys, spesifisyys, nousujohteisuus sekä yksilöllisyys (Mäennenä ym. 2019, 26). Tämän vuoksi lajiharjoittelussa olisi tärkeää kiinnittää enemmän huomiota esimerkiksi alkulämmittelyiden pysyvyyteen, koska fysiikkaharjoittelu tapahtuu usein alkulämmittelyiden yhteydessä (Rikström 2023).

Olisi hyvä hyödyntää ulkopuolista fysiikkavalmennusta portaittain kaikkien levelien ja ikäluokkien läpi, jolloin vaatimustaso ei sen suhteen kasva äkillisesti yhdellä tasolla. Ulkopuolisen fysiikkaharjoittelun avulla myös valmentajien oma tietotaito lisääntyy. (Rikström 2023.) Fysiikkavalmennusyhteistyössä tärkeintä on kommunikointi valmentajien sekä fysiikkavalmentajan välillä. Fysiikkavalmentajana voi myös toimia fysioterapeutti. Fysiikkavalmentajan täytyy hankkia tieto siitä, mitkä ovat lajin vaatimukset, jotta harjoittelun painotus tapahtuu oikeille liikesuunnille. Tässä apuna voi toimia valmentajat ja videot lajiharjoittelusta. (Voutilainen 2023.)

Kaikki fysiikkaharjoittelu mitä tehdään on hyödyksi. Se mikä tulee ottaa huomioon on, että mitä vähemmän fysiikkaharjoittelua tehdään, sen tärkeämpää on valita harjoitettavat liikkeet oikein tavoitteen mukaisesti. Progressiivisuus häviää, kun harjoitteet vaihtuvat joka kerta, vaikka harjoitteet yksittäisen treenikerran sisällä olisivatkin laadukkaita. (Rikström 2023.) Tämän vuoksi onkin hyvä suosia tehtävän samoja harjoitteita useasti viikossa (Voutilainen 2023). Sen sijaan että suositaan sitä mikä on hauskaa, tulee ensisijaisesti miettiä onko harjoittelu tavoitteeseen sopivaa, mikäli halutaan valmentaa laadukkaasti (Rikström 2023).

KEHITYKSEN SEURAAMINEN

Harjoitusohjelman harjoitteiden vaikeusastetta tulisi myös lisätä tasaisin väliajoin urheilijan valmiuksien mukaan. Harjoituskaudella ominaisuuksien kehittymisen seuranta voidaan toteuttaa erilaisten säännöllisten testauksien kautta, mitkä testaavat lajille tärkeitä harjoitettavia ominaisuuksia. Testaukset on hyvä sijoittaa harjoituskaudelle niin, että seurantatestaukset toteutetaan aina 2-3 kuukauden välein. (Voutilainen 2023.) Testaukset voi suorittaa joukkueen oma valmentaja, fysioterapeutti tai fysiikkavalmentaja. Testitulokset olisi hyvä koota ylös säilöön ja tarjota myös urheilijan tietoon. Mitä paremmin tulokset on säilytetty, sen helpompi on seurata urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ikäluokkien ja joukkueiden läpi. Cheerleadingliitolla on oma fysiikkatestipatteristo, joka löytyy liiton sivuilta.

Maailmanmestareiden peruskuntotestit (viitearvot tulossa keväällä 2022)

- Sisällys
 - 1 Fyysiset ominaisuudet 3
 - 2 Testit 4
 - 2.1 Hartialiikkuvuus kepillä 7
 - 2.2 Eteentaivutus 8
 - 2.3 Spagaatit 9
 - 2.4 Vauhditon pituushyppy 10
 - 2.5 Etunojapunnerrus 12
 - 2.6 Vatsalihastesti 13
 - 2.7 Kestävyyssukkulajuoksu eli piip-testi 14
 - 3 Tulosten dokumentointi 15
 - 4 Palautteen anto 16
 - 5 Tärkeitä liikkeitä tulevaisuudessa 17

Fysiikkatestien sisällysluettelo (Suomen cheerleadingliitto 2023)

SELÄN

RASITUSVAMMAT

Rasitusvammat ovat yleensä seurausta yksipuolisesta liian tiheästä samanlaisena toistuvasta harjoittelusta tai liian nopeista muutoksista harjoittelussa. Taustalta saattaa löytyä myös suoritustekniikkavirhe tai kehon anatominen poikkeavuus, joka aiheuttaa tiettyyn kehon osaan liiallista kuormitusta. Yleisiä rasitusvammoja urheilussa ovat rasitusmurtumat sekä jänteisiin kohdistuvat vaivat. (Pasanen, Haapasalo, Halen & Parkkari 2021, 26-27.) Cheerleadingissä riskitekijöinä nousevat usein esiin lihasvoima, suoritustekniikka, kauden aloitus ja urheilijan liikuntatottumukset. Nämä olisivat todella tärkeä osata ottaa huomioon suunnittelutyössä, jotta osattaisiin teettää helpompia pohjaitoja tarpeeksi kauan kauden alussa (Karinen 2023).

Lanneselän kipu voidaan jakaa spesifiin ja epäspesifiin selkäkipuun. Spesifillä selkä kivulla on lääketieteellinen syy taustalla, esimerkiksi rasitusmurtumat ja välilevyn pullistumat. Epäspesifillä selkä kivulla on joko mekaaninen tai ei-mekaaninen syy. Mekaanisia syitä ovat liikehäiriöt sekä liikekontrollin häiriöt, ei mekaaniset syyt ovat tyypillisesti yhteydessä kivun kroonisoitumiseen sekä psykologisiin tekijöihin. Selkä kivun parasta hoitoa on harjoittelu. (Luomajoki 2018, 85.)

Liikehäiriö	Liikekontrollin häiriö
<ul style="list-style-type: none">• Liikerajoitus• Jäykkyys• Kipu liikkeessä• Kireät lihakset• Nivelten liikerajoitus	<ul style="list-style-type: none">• Ei liikerajoitusta• Voi olla yliliikkuvuutta• Kipua ei liikkeessä• Lihaksissa heikkoutta• Lihastasapainon häiriöt

Liikehäiriö vai liikekontrollin häiriö (mukaillen Luomajoki 2018, 85)

LAJIHARJOITTELUN SOVELTAMINEN

Arvio urheilijan paluusta täysipainoiseen harjoitteluun tulee aina tehdä yksilöllisesti. Vähimmäisvaatimuksena on urheilijan oma mielipide asiasta sekä se, että urheilijan ominaisuudet vastaavat lajin vaatimuksia. Tässä vaiheessa urheilijan on oltava kokonaisvaltaisesti suorituskykyinen.

Urheilukonteksissa on tärkeää muistaa, että loukkantueksaan urheilija on yhä tavoitteellinen urheilija. Siksi on tärkeää pitää urheilija mukana harjoittelussa vamman tai vaivan edellyttämällä tavalla. Tässä laadukas suunnittelu on avaintekijänä mahdollistamassa ajallisesti tehokkaan etenemisen. Suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon urheilijan, valmentajan sekä muiden urheilijan valmennustiimiin kuuluvien tahojen mielipiteet. Suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon urheilijan kaikki vahvuudet ja kehityskohteet, jotta prosessista saadaan mahdollisimman hyvin urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä tukeva. Suunnitelmallinen testaus valmentajan tai fysioterapeutin toimesta voi auttaa löytämään sopivan kuormitustason sekä edistää tukiverkoston ja urheilijan välistä kommunikointia. (Pasanen ym 2021, 269-271.)

Mikäli urheilijalla on kipua lanneselän alueella, valmentajan on hyvä osata soveltaa harjoittelua. Perussääntönä toimii vähentää kipua aiheuttavan liikesuunnan liikkeitä ja lisätä keskivartalon voimaharjoitteita. Yleensä lanneselän alueen kivussa iskutusten sekä taaksetaivutusten määrän säätelyllä eli hetkellisellä vähentämisellä on paikkansa.

Lääkəriin täytyy mennä viimeistään siinä kohtaa, kun kipu kestänyt 2 viikkoa harjoittelun soveltamisesta huolimatta. On hyvä kuitenkin huomioda se, että mitä korkeammalla tasolla urheillaan sen nopeammin olisi hyvä mennä lääkeriin. (Voutilainen 2023).

Loukkaantumisen jälkeen valmennusprosessi voidaan karkeasti jakaa akuuttivaiheeseen, sovellettuun lajiharjoitteluvaiheeseen, täysipainoiseen harjoitteluvaiheeseen, kilpailuihin palaamisen vaiheeseen sekä korkeaan suorituskyvyn vaiheeseen. Valmentajan tehtäviin kuuluu näissä vaiheissa seuraavat asiat:

Akuuttivaihe - Treenauta urheilijaa siltä osin kuin mahdollista fysioterapeutin tai lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti. Yleensä tämä tarkoittaa fysioterapeutin harjoitteiden tekemistä. Pohdi vammaan johtaneita valmennuksellisia syitä, joita ovat harjoituskuormitus ja sen jaksotus, urheilijan suoritustekniikan puutteet sekä puutteet voimatasoissa tai muissa ominaisuuksissa suhteessa lajin vaatimuksiin.

Sovellettu lajiharjoitteluvaihe - Palataan kohti lajinomaista harjoittelua, mutta kuormituksessa on vielä rajoituksia. Näitä rajoituksia voivat olla esimerkiksi harjoittelun volyymi, intensiteetti, määrätyt liikesuunnat tai kontaktin rajoittaminen. Rajoituksista huolimatta on tärkeää viedä valmentautumisprosessia eteenpäin, joka voi tarkoittaa esimerkiksi tehostettua voimaominaisuuksien kehittämistä niille vartalon osille joita voi kuormittaa. Lajinomaisen harjoittelu toteutetaan turvallisesti ja siihen voi kuulua vain joitain osa-alueita, esimerkiksi pelkkä alkulämmittely.

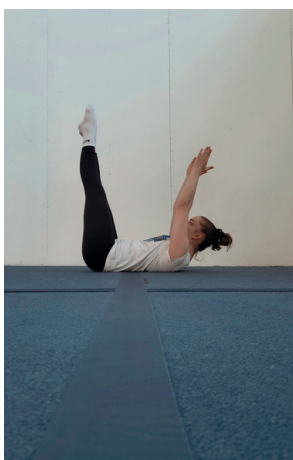
Täysipainoinen harjoitteluvaihe - Tämä vaihe saavutetaan asteittain sovelletun lajiharjoittelun kautta. Lajiharjoittelua lisätään asteittain, kunnes saavutetaan turvallisesti täysipainoinen harjoittelu.

Kilpailuihin palaamisen vaihe - Tässä vaiheessa merkitsee eniten lääkärin tai fysioterapeutin mielipide ja lausunto sekä urheilijan ja valmentajan oma kokemus.

Korkean suorituskyvyn vaihe - kehittyminen vammaa edeltävää tasoa paremmaksi.

(Pasanen ym 2021, 269-271.)

KESKIVARTALO- HARJOITTEITA



Ohessa on kuvattu kolme eritasoista keskivartalon voimaharjoitetta, joita voi hyödyntää täysipainoisesti harjoittelevien urheilijoiden kanssa tai sellaisten urheilijoiden kanssa, joilla on ollut rasitusoireistoa. Mikäli urheilijalla on rasitusvamma, edetään aina lääkärin tai fysioterapeutin ohjeiden mukaisesti.

Jokaisessa liikkeessä fokusoidaan pitämään alaselkä painettuna maahan ja pää ylhäällä.

Keskivartalo joutuu tekemään enemmän töitä, mitä alempana kädet ja jalat ovat kohti maata. Liikkeittä ei tule suorittaa, mikäli alaselkä nousee maasta irti. Tämän vuoksi toistomäärä on urheilijakohtainen. Siksi on hyvä opettaa urheilija itse tunnistamaan liikkeen laatu ja missä kohtaa keskivartalon pito pettää.

Liikkeet

1. Vuorottaiset jalkojen laskut
2. Vuorottaiset jalkojen laskut
3. Kuppipito

On tärkeä harjoittaa rangan hallintaa niin että se pysyy, oli asento mikä tahansa. (Voutilainen 2023).

8 VINKKIÄ

VALMENTAJALLE

1. **Ole ajantasalla** - Pyydä urheilijalta tai hänen vanhemmaltaan aina lääkärin / fysioterapeutin lausunto kopiona.
2. **Ole yhteydessä ja informoi** - Ole yhteydessä urheilijan fysioterapeuttiin mahdollisuuksien mukaan ja informoi häntä. Videot lajiharjoittelusta avaavat paljon lajin vaatimuksista. Tee urheilijalle selkeä kirjallinen toimintasuunnitelma paluuta varten.
3. **Tähtää turvalliseen, mutta osallistavaan paluuseen** - Mieti pystyykö urheililija tekemään joitain lajitaitoja kokonaan tai sovelletusti. Miten urheilija voidaan muuten osallistaa joukkueen harjoitteluun ja toimintaan?
4. **Sovella** - Jos urheilija ei pysty tekemään lajitaitoja, mieti mitä urheilija voi ja saa tehdä. Pystytkö soveltamaan esimerkiksi lämmittelyä niin, että urheilija voi osallistua siihen?
5. **Älä tee samaa työtä kahta kertaa** - Kun ohjeistat loukkaantunutta urheilijaa treeneissä, kirjoita samalla hänelle annetut ohjeet ylös omaan materiaalipankkiisi. Näin pystyt hyödyntämään keksimääsi treeniä jatkossakin saman tai toisen urheilijan kanssa.
6. **Kysy urheilijalta** - Osallistuta urheilija päätöksentekoon ja treenien suunnitteluun.
7. **Älä ota terveydellisiä riskejä** - Mikään yksittäinen harjoitus tai kilpailu ei ole tärkeämpi kuin urheilijan terveys ja tuleva ura.
8. **Pidä katse pidemmällä** - Aseta pitkäaikaiset tavoitteet ja tee töitä niiden eteen.

LÄHTEET

Karinen, K 2023. Nelinkertainen maailmanmestari, valmentaja.

Luomajoki, H. Liikkeen ja liikekontrollin häiriöt. 2018. VK-Kustannus Oy. 85

Mäennenä, Olli, Puputti, Roininen, Haverinen, Kuukasjärvi & Parkkinen. Voimaharjoittelu. 2019. VK-Kustannus Oy. 26

Pasanen, Haapasalo, Halen & Parkkari.

Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. 2021. VK-Kustannus Oy. 26-27, 269-271

Rikström, N 2023. Cheerleading liiton valmennuspäällikkö.

Voutilainen, I 2023. Naisten telinevoimistelumaajoukkueen fysioterapeutti.

Kuvat

Kansikuvan lähde: Tero Wester

Fysiikkatestien sisällysluettelo. Suomen cheerleadingliitto. <https://scl.fi/huippu-urheilu/fysiikkatestit/> 10.5.2023

