

Venyttelyharjoitukset ovat merkittävät osa lihashuoltoa

Nuoren urheilijan lihashuolto

■ Fyysisen harjoittelun tarkoituksena on järkyttää elimistön tasapainotilaa ja tavoitteena fyysisen urheilukunnon lisääntyminen.

Tavoitteen toteuttamiseksi tulee fyysinen harjoittelu, lepo ja palautuminen tasapainottaa niin, että urheilijan suorituskyky on kohonut tämän yhtälön jälkeen lähtötasoa korkeammalle. Muussa tapauksessa harjoittelulla on ollut negatiivinen vaikutus ja se on hallitsemisen sijaan hajottanut urheilijan fyysisiä tai psyykkisiä ominaisuuksia.



Kehon liikkuvuuden harjoittelun tulee olla monipuolista ja säännöllistä läpi harjoituskausien.

merkittäväksi kuin aikuisilla. Terveellisten ja harjoittelua tukevien ravintotottumusten varhainen opettelu kuitenkin vähentää radikaaleja muutostarpeita urheiluran edetessä.

Nopeampi palautuminen – laadukkaampi harjoittelu

Lihashuolto mielletään usein pelkäksi hieronnaksi, jossa urheilija passiivisesti vastaanottaa terapia-toimenpidettä, jolla sitten oletetaan olevan joukko fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia urheilijan suoritukseen.

Väheksymättä hieronnan merkitystä urheilijan lihashuollossa, tulisi ainakin nuorten urheilijoiden keskittyä aluksi lihashuollon perusasioihin harjoituksen tai kilpailun jälkeisen palautumisen nopeuttamiseksi, fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn parantamiseksi, vammojen ennaltaehkäisemiseksi ja mahdollisten vammojen jälkeisen kuntoutumisen nopeuttamiseksi sekä mahdollisimman taloudellisen ja tehokkaan urheilusuorituksen tuottamiseksi.

Valmentaminen on maassamme menossa entistä ammattimaisempaan suuntaan, jolloin on odotettavaa, että valmentautuminenkin seuraa samaa kehitystä. Kun nuori urheilija lähtee harjoitukseen, se voi tarkoittaa vain passiivista läsnäoloa tapahtumassa.

Kun taas nuori urheilija lähtee

samaan tapahtumaan harjoittelemaan, hän todennäköisesti on kiinnostunut myös siitä, miten hän voi tulevaisuudessa harjoitella määrällisesti enemmän, entistä laadukkaammin ja mahdollisimman terveenä. Vastuuta urheilijan lihashuollosta ei voida säilyttää hierojalla, naprapaattilla tai lääkärille.

Urheilijan terapiariippuvuus tulee minimoida ja käyttää edellä mainittuja asiantuntijoita valmennuksen tukena niin, että aktiivinen vastuu lihashuollon toteutumisesta on urheilijalla itsellään tai urheilijalla ja valmentajalla yhdessä. Nuorten urheilijoiden kohdalla aktiivisen vastuun kantajiksi luokituvat myös vanhemmat, sillä monet terveystietämättömyyden ja tapoihin liittyvät asiat opitaan kotona.

Harjoituksen ja kilpailun jälkeistä palautumista nopeutetaan oikeanlaisella ja oikea-aikaisella ravinnolla. Palautumisvaiheessa keho "uudelleenrakentuu" lisäen suorituskykyään. Hiihtolajeissa palautumista voidaan nopeuttaa sisätiloissa esimerkiksi vajaan puolen tunnin kestoisella alhaisella pulssilla suoritettulla lihaksia "huuhtelevalla" kuntopyöräilyllä.

Ruotsalaisessa tutkimuksessa mitattiin veren maitohappopitoisuutta, pulssia ja Borgin-asteikolla hiihtäjän itse arvioimaa rasitustuntemusta ja tutkimuksen mukaan maastohiihdon sprinttikisan jälkeinen palautuminen tapahtui jonkun verran nopeammin kevyen



Kuvat: Mika Peltotalo

leikkelyjuoksun kuin palauttavan luisteluhiihdon avulla.

Liikkuvuusharjoituksesta tekniikka-apua

Venyttelyharjoitukset ovat merkittävä osa lihashuoltoa. Hiihtolajeissa venyttelyä tehdään aktiivisesti kuivaharjoittelukaudella, mutta talvella liikkuvuusharjoitteluun käytetty aika laskee huomattavasti.

Erilaisiin liikkuvuusharjoituksiin käytetyn ajan voi huoletta nostaa 10 prosenttiin kokonaisharjoittelumäärästä yksilöiden väliset painotukset huomioiden.

Siirtymäaika lumi- ja kuivaharjoittelukauden välissä, lumeentutttelukausi ja harjoitusmäärien muutokset vaativat erityishuomiota. Venyttelyn tarpeen hiihtolajeissa määrää yksilöiden välisen nivelliikkuvuuden lisäksi myös lajinomaiset vaatimukset.

Kaikille hiihtolajeille yhteisenä tekijänä on alaraajapainotteisuus, jolloin erityisesti lonkan- ja polven ojentajalihakset sekä lonkan ulkokiertäjät vaativat erityistä huomiota. Japanin yhdistetyn maajoukkueelle tehdyssä suomalaisuutkimuksessa havaittiin lonkanivelen passiivinen koukistus ja polven ojentajalihasten kireys lajisuoritusta haittaavaksi tekijäksi.

Liikkuvuudella on merkittävä

Lihaskuntoharjoittelu kehittää myös taitoa, tasapainoa ja koordinaatiota. Liikkeitä varioiden voidaan lajino- maisuuskin huomioida.

vää hyötyä vammojen ennaltaehkäisyssä ja vammautumisen jälkeisessä kuntoutumisessa kilpailukuntoa edellyttävälle tasolle.

Tuoreen norjalaistutkimuksen mukaan nuorilla urheilijoilla vakavien polvi- ja nilkkavammojen määrä väheni merkittävästi alkuverryttelyn yhteyteen sijoitetulla säännöllisellä 20 minuuttia kestäväällä osiolla taito-, tasapaino- ja koordinaatioharjoitteita.

Aikuisurheilijoilla suoritettussa tutkimuksessa lantiorenkaan ja keskivartalon heikko lihaskestävyys ja -voima näyttivät altistavan alaraajavammoille erityisesti naisurheilijoilla. Dynaamisesti vahvan keskivartalon merkitys on noussut esiin kaikissa hiihtolajeissa, jolloin keskivartalon tehostetulla harjoittelulla voitaisiin savuttaa lisäarvoa niin lajisuorituksen kuin lihashuollon kannalta.

Alppihiihtäjä Kjetil Aamodt puhuu yli lajirajojen ulottuvasta "crosstraining" –harjoittelusta. Kuivaharjoituskaudella tämänkaltaisen monipuolisen harjoittelun on mainiota lihashuoltoa, jonka avulla voidaan vähentää lajisuoritusten yksipuolista rasitusta ja tätä kautta lisätä harjoitusmäärää. Samaa norjalaisfilosofiaa kuuluu hyvän peruskestävyyden arvostaminen – "att vara tränad för att kunna träna".

Alkava kuivaharjoituskausi on hyvä ajankohta pohtia lihashuollon merkitystä. Urheilijan fyysisten ominaisuuksien kartoittaminen ohjaa kuivaharjoituskauden suunnittelua. Hyvä peruskestävyys sallii määrällisesti ja laadullisesti paremman harjoittelun.

Monipuolinen taitoharjoittelu ja keskivartaloharjoitteet voisivat olla lihashuollon teemoja nuorten urheilijoiden kuivaharjoittelussa. Valmentaja Jouni Palanderin teema, että (alppi)hiihtäjät tehdään kesällä, sisältää sanomaa juniorihiihtäjille useammaksi keksiksi.

NAPRAPAATTI
ARI TOROPAINEN
TAHKON ALPPIKOULU

NAPRAPAATTI
PETTERI KOSKI
UUPERI SKI TEAM

Taitoa, tasapainoa ja koordinaatiota

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä venyttelystä saatu tieteellinen näyttö on ristiriitaista. Muilla lihashuollon menetelmillä sen sijaan voidaan saavuttaa merkittä-