



Liikkuvuuden kehittäminen

Venyttelyn merkitys koripalloilijalle voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan:

Valmistava venyttely: suoritetaan ennen harjoitusta tai peliä!

Valmistavassa venyttelyssä avataan liikeratoja, jottei synny lihasvenähdyksiä tai -revähdyksiä.

Lisäksi liikeratojen avaaminen mahdollistaa mahdollisimman hyvät suoritukset. Venyttelyiden kesto on n. 10-15 sekuntia. Niitä lihaksia, joissa tuntuu jäykkyyttä, voidaan venytellä pidempään.

2. Palauttava venyttely:

Palauttava venyttely suoritetaan harjoitusten ja pelien jälkeen, jotta lihakset rentoutuvat ja niiden palautuminen nopeutuu. Koska lihakset ovat tällöin väsyneitä, tulee venytyksien olla kevyitä eli äärivenytyksiin ei saa mennä. Venytyksen kesto n. 20-30 sekuntia.

3. Kehittävä venyttely:

Kehittävällä venyttelyllä kehitetään lihasten liikkuvuutta, joilla on suoria vaikutuksia mm.

loukkaantumisherkkyyden vähentymiseen, koordinaation, ketteryyden ja nopeuden parantumiseen. Kehittävät venytykset tulee tehdä levänneillä lihaksilla ja pitkillä venytyksillä, n. 60sek. Lihaksia ei koskaan saa venytellä kylmitään, joten muista aina lämmittää ne ennen venyttelytuokiota. Venyttelyn tulee olla päivittäistä.

Olen jakanut venyttelyohjelman kolmeen osaan:

- 1. Jalat**
- 2. Keskivartalo**
- 3. Kädet ja Hartiat**

Seuraava venytysohjelma tulee suorittaa iltaisin ennen nukkumaan menoa.

Venytysohjelma on tarkoitettu kehittämään ja tukemaan pelaajan kasvua, nopeutta, ketteryyttä ja ennenkaikkea koordinaatiokykyä. (kohta 3)

Jokaisen on ymmärrettävä venyttelyn tärkeys!!! Kaikki mitä jätät tekemättä näkyy kentällä. Kaikki mitä teet näkyy kentällä!!! Yhden venytyksen keston pitää olla n.45 - 60sek, joten kokonaisaika venytysohjelmalle on vain n.25min/ ilta

Ennen peliä/harjoituksia,harjoituksissa 10-15sek/liike

Harjoituksien jälkeen 20-30 sek/liike

Harjoituksena esim. illalla/päivällä kotona salissa 45-60sek/liike

Kun venyttelet, vältä edestakaisin liikettä, muista lihaksen tulee venyä!

Kuvat 1 ja 2 jalat

Vaikutus: etureisi, lonkan koukistaja. Vieressä toinen vaihtoehto.

Laita varpaat penkin reunalle ja laske polvi alas. Työnnä lantiota eteenpäin.

Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa...



Kuva 3 jalat

Vaikutus: etureisi

Ota aitajuoksijan asento ja venytä etureisilihasta nostamalla lantiota ylöspäin ja samalla pitäen polvea tukevasti lattiassa.



Kuvat 4 ja 5 jalat

Vaikutus: lonkan koukistaja, etureiden yläosa. Vieressä toinen vaihtoehto.

Paina lantiota eteenpäin... Pidä polvi 90 asteen kulmassa.



Kuvat 6, 7 ja 8 jalat

Vaikutus: takareisi, lähentäjä

Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalan päälle. Huolehdi ettei polvi nouse lattiasta.



Kuvat 9 ja 10 jalat

Vaikutus: lähentäjä, reiden takaosa

Aseta kantapäät lähelle pakaroita. Avaa jalkoja kyynärpäillä painamalla polvia koti lattiaa. Asetu lähelle seinää ja pidä takapuoli seinässä kiinni. Avaa rauhassa jalat auki. Tehosta venytystä käsillä.



Kuvat 11 ja 12 jalat

Vaikutus: pohkeet

Aseta kantapäätä lähelle seinää. Vie lantiota kohti seinää.

Istu jalkojesi päälle kuvan mukaisesti. Pidä polvea ja nilkkaa hieman koukistettuna. Venytä vetäen nilkkaa itseäsi kohti.



Kuvat 13 ja 14 jalat

Vaikutus: pakara ja reiden takaosa

Ota kuvan mukainen asento. Auta venytystä työntämällä polvella venytettävää jalkaa kohti rintakehää.

Aseta jalka itsesi alle ja pudota painosi pakaralle päälle.



Kuvat 15 ja 16 keskivartalo

Vaikutus: alaselkä, pakara, lantio

Ota kuvan mukainen asento. Pidä hartiat lattiassa.

Taivuta kuvan mukaisesti... Huomaa jalkojen asento.



Kuva 17 keskivartalo

Vaikutus: vatsalihakset, lonkan koukistaja

Aseta toinen jalka penkille. Taivuta ylävartaloa taakse ja pidä lantio lattiassa.



Kuva 18 keskivartalo

Vaikutus: hartiat ja selkälihakset

Ota käsillä kiinni tangosta ja anna selän mennä keskiosasta notkolle.



Kuvat 19 ja 20 keskivartalo

Vaikutus: olkavarren takaosa ja hartiat

Asetu kyljittäin tankoa kohti. Ota käsillä kiinni tangosta ja taivuta lantiota ulospäin. Huomaa ote: kädet lähes yhdessä ja hieman päätä korkeammalle.

Vaikutus: olkavarren takaosa ja leveä selkälihas

Asetu kyljittäin tankoa kohti. Ota käsillä kiinni tangosta ja taivuta lantiota ulospäin. Huomaa ote: kädet erillään ja toinen käsi on pään yläpuolella ja toinen alapuolella.



Kuvat 21 ja 22 kädet ja hartiat

Vaikutus: niskalihakset ja hartiat

Vie jalat pään yli ja aseta polvet pään sivuille. Keskity myös rauhalliseen hengitykseen.

Aseta takaraivo lattiaan kuvan mukaisesti. Laita kädet niskan taakse ja taivuta ylävartaloa rauhallisesti niskan yli. Voit kokeilla myös pään eri asentoja.



Kuvat 23 ja 24 kät ja hartiat

Vaikutus: ojentajat ja hartiat

Vie toinen käsi vastakkaisen olkapään yli ja tehosta sitä toisella kädellä työntämällä kyynärpäästä



Kuva 25 kät ja hartiat

Vaikutus: rintalihaksisto ja olkapää

Asetu päinmakuulle ja laita venytettävä käsi sivulle. Käänä selkää kättä kohti. Tehosta venytystä työntämällä vapaalla kädellä ja pitämällä olkapää lattiassa.

