

Vinkkejä maalivahtien oheisharjoitteluun

Miikka Kiprusoff, Kari Lehtonen, Vesa Toskala ja Antero Niittymäki ovat tuttuja nimiä kiekkoa seuraavien penkkiurheilijoiden keskuudessa. Jokainen heistä on omilla torjunnoillaan vankistanut suomalaisten mainetta maailman johtavana maalivahtimaana. Näitä modernilla V-tyylillä torjuvia huippumaalivahteja yhdistää kuitenkin yksi varsin valitettava tekijä: Jokainen heistä on kärsinyt pahasta lonkkavammasta, joka on pakottanut maalivahdin pitkäksi aikaa sivuun peleistä. Toskalan lonkka on jo leikattu ja Niittymäki mennee kauden päätteeksi operoitavaksi. Kiprusoff joutui jättämään Torinon Olympialaiset lonkkavaivojen vuoksi väliin ja Kari Lehtonen menetti lähes puolet NHL:n kauden otteluista samasta syystä.

Altistaako V-tyylillä torjuminen lonkka- ja lantioseudun vammoihin? Aiheesta ei löydy - ainakaan vielä - tutkimuksia, mutta asiaa kannattaa silti pohdiskella vähän epätieteellisemmältäkin kannalta. Maalivahdit tekevät pääsääntöisesti samat voima- ja muut oheisharjoitukset kuin kenttäpelaajatkin. V-torjunnan tekeminen kuormittaa kuitenkin lihaksia ja niveliä eri tavalla kuin luistelupotku. Voisiko siis olla niin, että liikkuvuus ja torjunnassa kuormittuvien lihasten kunto ei riitä liikkeen teknisesti oikeaoppiseen suorittamiseen, jolloin jo väärä tekniikka altistaa lonkka- ja lantioseudun vammoihin? Onko edellä mainittujen NHL-vahtien vammoissa kysymys tästä tai jostain aivan muusta, ei V-torjunnassa kuormittuvien lihasten vahvistaminen mene varmasti hukkaan. Mielestäni tästäkin asiasta voisi oppia jotain ja painottaa maalivahtiemme oheisharjoittelua hieman uudelleen: maalivahtien loukkaantumiset kun ei ole tavoiteltava asia!

V-torjunnan tekninen suorittaminen

V-torjunnassa maalivahti laskeutuu polvilleen levittäen jalat mahdollisimman leveään torjunta-asentoon. Polvet (tai oikeammin säärisuojat) ja reidet puristetaan yhteen ja lantio työnnetään suoraksi eteen, jolloin lonkat ovat sisäkierrossa. Kädet ovat sivuilla vartalonin etupuolella. Maila pidetään polvien edessä siten, että lapa pysäyttää tarvittaessa kohti tulevan jäälaukauksen. Teknisesti liike on varsin vaativa ja sen oikea suorittaminen vaatii hyvää keskivartalon lihaksistoa ja sen hallintaa, sekä hyvää liikkuvuutta.

Väärin tehtynä torjunta-asentoon laskeutuminen kuormittaa polvia todella paljon. Tutkimuksen (Weckman, 2005) mukaan V-torjuntaan "putoamisesta" kohdistuu polviin törmäysvoima, joka vastaa pahimmillaan jopa kuusinkertaisesti maalivahdin oman kehon painoa. Torjuntaliike on väärin tehtynä siis jopa kaksi kertaa kuormittavampaa, kuin esimerkiksi juoksu. Polvet altistuvat tor-

junnassa myös väännölle. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että pahimmissa tapauksissa polvinivel oli torjunta-asennossa 24-29 %:n ylijouennuksessa. Näiden lukujen valossa ei siis ole aivan sama, miten V-torjunta suoritetaan. Lantioseudun lisäksi huono tekniikka sekä puutteellinen keskivartalon hallinta voi altistaa maalivahdin myös polvivammoille.

Kim Forsblom palkittiin vuoden 2007 ringettehenkilönä ansiostaan maalivahtiharjoittelun kehittämisessä.



Liike	Kohde
Jalkojen kierto kyynärnojassa	- Vatsalihakset - Lantionpohjan lihakset - Lonkan koukistajat - Reiden lähentäjät
Kyljellä jalkojen nosto	- Reiden lähentäjät ja loitontajat - Keskivartalon hallinnan parantaminen
Kyljen ja jalan nosto	- Keskivartalo - Reiden loitontajat
Lasinpyyhkijät	- Vatsa- ja kylkilihakset - Lantionpohjan lihakset - Lonkan koukistajat - Reiden lähentäjät ja loitontajat
Vatsarullaus	- Syvät vatsalihakset
Ylävartalon ja polven nosto	- Syvät vatsalihakset
Ylävartalon nosto kiertäen	- Vinot ja syvät vatsalihakset
Polviseisonta	- Keskivartalon hallinta

Terapiapalloja myydään hyvin varustetuissa urheiluliikkeissä. Hinnat vaihtelevat pallon koosta riippuen n. 10 eurosta ylöspäin. Terapiapallon valinnassa on hyvä muistaa seuraava nyrkkisääntö: Terapiapallo on oikean kokoinen, kun urheilijan polvet ja lonkat ovat 90 asteen kulmassa pallon päällä istuttaessa. Polvien olisi parempi olla lantion ala- kuin yläpuolella.

Terapiapallosta terävyyttä V-torjuntaan

V-torjunta edellyttää kaikkien muidenkin liikkeiden tapaan hyvää keskivartalon lihasten yhteistoimintaa. Erityisen tärkeää olisi saada aktivoitua poikittainen vatsalihas. Tehokas ja varmasti mielenkiintoinen tapa keskivartalon vahvistamiseen ja sen hallinnan parantamiseen on suurikokoisen terapiapallon käyttäminen. Seuraavaksi esitellään muutamia terapiapallolla tehtäviä liikkeitä, jotka vahvistavat myös V-torjunnassa tarvittavia lihaksia. Taulukossa kerrotaan liikkeen lisäksi myös kohdelihakset.

Terapiapalloliikkeiden suorittaminen

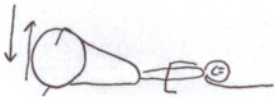
Seuraavassa on esimerkkiliikkeet kuvin ja sanoin selitettynä. Ennen jokaisen liikkeen suorittamista on tärkeää keskittyä jännittämään poikittainen vatsalihas vetämällä napaa kohti selkärankaan. Liikkeet tulee tehdä laadukkaasti ja rauhallisesti: laatu on määrää tärkeämpi!

Jalkojen kierto kyynärnojassa:

Mene istumaan kyynärnojiaan, pidä jalat suorina ja aseta pallo nilkkojen väliin. Jännitä vatsalihakset ja nosta jalat noin 45 asteen kulmaan. Kierrä jalkoja lonkista lähtien puolelta toiselle. Pidä jalat ja selkä suorana liikettä tehdessäsi.

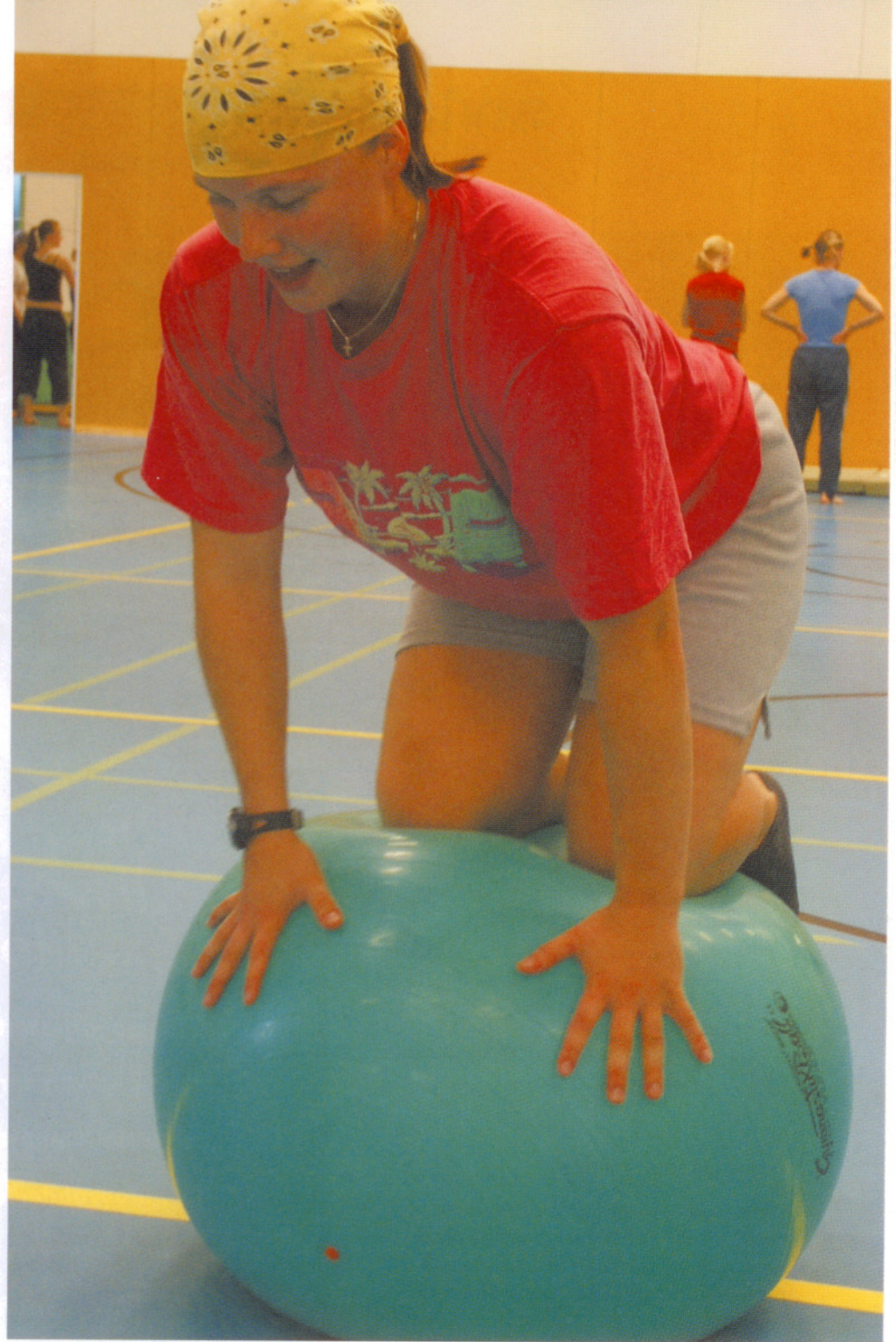
Kyljellä jalkojen nosto: (piirros)

Mene makaamaan kyljellesi ja aseta pallo nilkkojen väliin. Aloita liike jännittämällä vatsalihakset. Nosta palloa hieman irti lattiasta ja laske se rauhallisesti alas. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.



Kyljen ja jalan nosto:

Asetu kyljellesi makaamaan pallon päälle. Laita kädet niskan taakse. Pidä tukijalka hieman koukussa ja ylempi jalka suorana. Nosta ylävartaloa ja ylempää jalkaa yhtä aikaa suorana ylös, ja laske rauhallisesti alas. Tee nostot uloshengityksen ja laskut sisäänhengityksen aikana. Pidä hartiat ja lantio suoraan eteenpäin ja vatsalihakset tiukkana koko suorituksen ajan.



Lasinpyyhkijät: (piirros)

Mene selin makuulle ja levitä kädet suoraan sivulle. Aseta pallo nilkkojen väliin. Jännitä vatsalihakset ja nosta pallo kattoa kohti. Pidä vatsalihakset tiukkoina ja kallista jalkoja puolelta toiselle. Polvet voivat olla aavistuksen verran koukussa liikkeen aikana.

Vatsarullaus: (piirros)

Mene polviseisontaan pallon taakse. Laita kätesi ristiin ja aseta ne noin rinnan korkeudelle pallon päälle. Rullaa palloa eteenpäin kyynärvarsia pitkin kyynärpäihin saakka. Ojenna vartalo ja lantio suoraksi, ja palaa rauhallisesti lähtöasentoon. Pidä vatsalihakset jännitettyinä ja selkä suorassa koko liikkeen ajan.

Ylävartalon ja polven nosto: (piirros)

Laita polvet noin 45 asteen kulmaan ja asetu pallon päälle "pöytälevyksi" pitäen kädet niskan takana. Hartiat voi olla hieman polvia korkeammalla. Nosta samanaikaisesti ylävartaloa ylös, ja toista jalkaa irti lattiasta. Laske rauhallisesti ja yhtäaikaisesti takaisin alas. Yritä pitää pallo paikallaan koko liikkeen ajan.



Ylävartalon nosto kiertäen: (piirros)

Asetu pallon päälle "pöytälevyasentoon" kädet niskan takana. Nosta ylävartaloa ylös ja vie kyynärpäätä kohti ristipuolen polvea. Aloita kierto lantiosta. Pidä vatsalihakset tiukkoina ja muista uloshengitys noston ja kierron aikana. Yritä pitää pallo paikallaan.



Polviseisonta: (piirros)

Mene pallon päälle konttausasentoon, ja nouse siitä pikkuhiljaa polviseisontaan. Ojenna lantio suoraksi liikkeen loppuvaiheessa. Pidä vatsalihakset tiukkoina koko liikkeen ajan.



Harjoituksia voi kehittää taitotason edistyessä liittämällä mukaan mm. kuntopalloliikkeitä. Kun esimerkiksi polviseisonta sujuu jo rutiininomaisesti, voi maalivahti kopitella valmentajansa kanssa kuntopallolla.

Lähteet: Suomen Valmentajat: Voima-CD 2 ja Andrea Weckman: Butterflies and knees

teksti ja piirrokset: Kim Forsblom

kuvat: Ringeteliitto ja Jouni Valkeeniemi

