



Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

Liikkuvuusharjoittelu on tärkeää suorittaa aina osana harjoittelua urheilijan iästä ja tasosta huolimatta. Liikkuvuusharjoittelussa herkkyyskausi on 7-12 vuoden iässä, mutta myöhemminkin systemaattisella harjoittelulla saadaan hyviä tuloksia aikaan. Mitä nuorempana hyvä liikkuvuus saavutetaan, sitä helpompi sitä on ylläpitää myöhemmin.

Venyttely jaetaan kolmeen eri osaan venytysten keston mukaan:

1. lyhytkestoiset venytykset 5-10 sek.
2. keskipitkät venytykset 10–30 sek.
3. pitkäkestoiset venytykset 30 sek-2 min (joskus jopa pitenpäänkin)

Yhteistä kaikille venyttelylle ja liikkuvuusharjoittelulle on se, että ennen harjoitusta tulee verryttellä ja lämmitellä kunnolla. Verryttelyn tarkoituksena on lisätä lihasten verenkiertoa ja nostaa lihasten lämpötilaa. Tällöin lihas ja jänne pystyvät paremmin vastaanottamaan venytystä.

Harjoitusten alussa ja ennen peliä venytellään lyhytkestoisia venytyksiä (5-10 sek/venytys). Lyhytkestoisten venytysten tavoitteena on lisätä lihaksen rentoutta ja lisätä verenkiertoa. Kuitenkin tärkein syy venytellä ennen urheilusuoritusta on liikeratojen avaaminen ja tarkistus. Varsinkin kimmoisuutta ja räjähtävyyttä vaativissa lajeissa pitkäkestoiset venytykset juuri ennen suoritusta voivat alentaa suoritustehoa.
LYHYTKESTOISET VENYTYKSET EIVÄT LISÄÄ LIKKUVUUTTA!

Harjoitusten tai pelin jälkeen venytellään keskipitkiä venytyksiä (10-30 sek) loppuverryttelyn yhteydessä, jotta lihakset saadaan palautettua takaisin lepopituuteen. Erittäin raskaan harjoituksen jälkeen ei ole hyvä venytellä heti, vaan vasta 30 min-2 tuntia harjoituksen päättymisen jälkeen.

Erillinen liikkuvuusharjoittelu tehdään hyvän lämmittelyn jälkeen mieluiten erillisenä harjoituksena pitkällä venytyksillä (30 sek-2 min). Tällaisella harjoituksella liikkuvuus lisääntyy eniten. Jos haluaa kunnolla lisätä liikkuvuutta, niin liikkuvuusharjoittelua olisi hyvä tehdä 2-4 kertaa viikossa.

Liikkuvuusharjoittelun- tai venyttelyn tyypistä riippumatta muista venytellä joka kerta kaikki lihasryhmät!

Liikkuvuuden testaaminen: basket.fi (http://www.basket.fi/maajoukkueet/all_stars-pelaajakarttoitus/esitestit_pelaajan_ilmoittaminen/) sivuilta löytyy All stars-leirityksen testeihin liittyvät liikkuvuustestit. Näiden testien suorittaminen hyvällä tasolla antaa edellytyksen liikkuvuuden kannalta koripallon perus pelisuoritusten (peliasento, heitto ja syöttäminen) oikeanlaiseen tekniseen suoritukseen.