

**Taulukko 1** Salibandytutkimuksessa käytetyn lämmittelyohjelman sisältö (Pasanen ym. 2008)

<b>I Juoksulämmittelyt</b>		<b>5-7 min</b>
<p>Juoksulämmittelyissä keskitytään juoksuasennon ja tekniikan kehittämiseen: huomion kohteena ryhti, lonkan-polven-jalkaterän linjaus ja aktiivinen nilkan työskentely. Harjoituksia tehdään sekä normaalissa juoksuasennossa että lajinomaisessa matalassa peliasennossa. Askelkontaktia harjoitellaan niin kantapäätä kuin pökiä edellä. Lämmittely alkaa lämmittelyhölkällä (harjoitus 1), jonka jälkeen tehdään 3-4 juoksutekniikkaharjoitusta kahdeksasta erilaisesta vaihtoehdosta (harjoitukset 2-9). Juoksulämmittely päättyy reippaisiin eteenpäin juoksuun (harjoitus 10).</p>		
1. Lämmittelyhökkä	20 m edestakaisin hölkäten	
2. Ristiaskeljuoksu	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
3. Sivulaukka 3-rytmillä	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
4. Sik-sak juoksu eteen (erilaisin suunnanmuutoksin)	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
5. Sik-sak juoksu taakse (erilaisin askelluksin)	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
6. Pikkuvuorohyppely	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
7. Menninkäiskävely 4-8 askelta + eteenpäinjuoksu	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
8. Kevyt vuoroloikka	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
9. Yhden jalan hyppely-yhdistelmä	20 m x 2 (hökkäpalautus)	
10. Reipas eteenpäin juoksu	20 m x 2 (kävelypalautus)	
<b>II Kehon hallinnan harjoitteet</b>		<b>5-7 min</b>
<p>Juoksulämmittelyä seuraa kehon hallinnan harjoitus, jonka voi toteuttaa lattialla, tasapainolaudalla tai tasapainotyynyllä kahdella tai yhdellä jalalla seisoen. Lisävälineinä voi käyttää kuntopalloja, salibandymailoja ja palloja. Harjoituksissa keskitytään selän, lantion, polven ja nilkan oikeisiin asentoihin. Ohjelmassa on kuusi erilaista kehon hallintaharjoitusta eri variaatioilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään 1-2.</p>		
1. Kyykky	10-15 toistoa	x 2-3
2. Yhden jalan kyykky	8-10 + 8-10 toistoa	x 2-3
3. Kuntopallon kiinniotto pään yläpuolelta + palautusheitto polven alta	4-6 + 4-6 heittoa	x 2-3
4. Kuntopallon kiinniotto sivulta + palautusheitto vartaloa kiertäen	4-6 + 4-6 heittoa	x 2-3
5. Tasapainolautaharjoitus kahdella jalalla	20-30 sekuntia	x 2-3
6. Tasapainolautaharjoitus yhdellä jalalla	20-30 + 20-30 sekuntia	x 2-3
<b>III Hyppelyt</b>		<b>5-7 min</b>
<p>Seuraavaksi lämmittelyssä siirytään lajinomaisessa liikkumisessa tarvittavaa kimmoisuutta ja nopeaa voimantuottoa herätteleviin hyppelyharjoitteisiin. Hyppelyssä harjoitellaan pehmeää ja joustavaa alastulo- ja jarrutustekniikkaa sekä lonkan-polven-jalkaterän oikeita linjauksia, joten suoritukset tulee tehdä rauhallisesti ja hallitusti. Alastulon kontaktia harjoitellaan sekä kantapäätä että pökiä edellä. Ohjelmassa on yhdeksän erilaista hyppelyharjoitusta eri variaatioilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään 1-2.</p>		
1. Tasahyppy eteen	3-5 toistoa	x 2-3
2. Yhden jalan hyppy eteen	3-5 + 3-5 toistoa	x 2-3
3. Luisteluloikat paikallaan	8-12 toistoa	x 2-3
4. Saksihyppy paikallaan	8-12 toistoa	x 2-3
5. Yhden jalan hyppy paikallaan parin avustuksella	3-5 + 3-5 toistoa	x 2-3
6. Tasahyppy mailan yli (eri suuntiin)	8-12 toistoa	x 2-3
7. Yhden jalan hyppy mailan yli (eri suuntiin)	4-8 + 4-8 toistoa	x 2-3
8. Tasahyppy tasapainotyynylle (eri suuntiin)	4-8 toistoa	x 2-3
9. Yhden jalan hyppy tasapainotyynylle (eri suuntiin)	4-8 + 4-8 toistoa	x 2-3
<b>IV Aktivoivat lihaskuntoliikkeet</b>		<b>5-7 min</b>
<p>Viimeisenä ovat vuorossa lihaskuntoliikkeet, joiden tarkoituksena on aktivoida alaraajojen asennon hallintaan osallistuvia lihaksia. Ohjelmassa on viisi erilaista lihaskuntoharjoitusta eri variaatioilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään vähintään yksi alaraajaharjoitus (harjoitus 1, 2 tai 3) ja yksi keskivartaloharjoitus (harjoitus 4 tai 5).</p>		
1. Kyykky pari reppuselässä	8-12 toistoa	x 2-3
2. Yhden jalan kyykky parin avustuksella	4-8 + 4-8 toistoa	x 2-3
3. Takareiden eksentrisen harjoitus parin avustuksella	4-8 toistoa	x 2-3
4. Vartalon staattinen pito (kylkinoja + etunoja + kylkinoja)	10-30 + 10-30 + 10-30 sekuntia	x 2-3
5. Vinot vatsalihakset	10-20 + 10-20 toistoa	x 2-3
<b>+ Liikkuvuusharjoitteet (tarvittaessa)</b>		<b>5 min</b>
<p>Staattiset venyttelyharjoitteet niille pelaajille, joilla on vaikeuksia selän ja lantion hallinnan kanssa. Tutkimuksessa liikkuvuusharjoitteet ohjattiin kyseisille pelaajille kahden ensimmäisen harjoitusviikon aikana, tämän jälkeen pelaajia kehoitettiin tekemään harjoitteita omatoimisesti.</p>		
1. Alaselän asennonhallinta penkillä istuen	20 sekuntia	x 2
2. Takareiden venytys	20 + 20 sekuntia	x 2
3. Lonkan koukistajien venytys	20 + 20 sekuntia	x 2