SUOMEN PALLOLIITTO

OHJAAJAN OPAS

Kuntofutiksen järjestämisestä kiinnostuneille!

Mitä on kuntofutis?

Jalkapallo on suosittu liikuntalaji, mutta sen ohjattu pelaaminen vaatii yleensä liittymistä seuraan, joukkueeseen ja sitä kautta sarjatoimintaan. Kaikki eivät halua pelata sarjassa tai kilpailla lajissa. On paljon ihmisiä, jotka haluavat vain harjoitella ohjatusti, tavata samanhenkisiä pelaajia ja nauttia pelaamisesta. Kynnys aloittaa jalkapallon pelaaminen kilpamuotoisena on korkea sellaisille henkilöille, jotka eivät koskaan ole harrastaneet jalkapalloa. Kuntofutis on ohjattua toimintaa, jossa ei ole kilpailullisia elementtejä.

Kuntofutis on joustavaa, näyttöön perustuvaa, jalkapallon pelaamista. Se sopii kaiken ikäisille pelaajille, jotka hakevat tehokasta, sosiaalista ja hauskaa harjoittelumuotoa. Englanniksi kuntofutiksesta puhutaan termeillä ”Football fitness”, ”Recreational football” tai ”Football as medicine”.

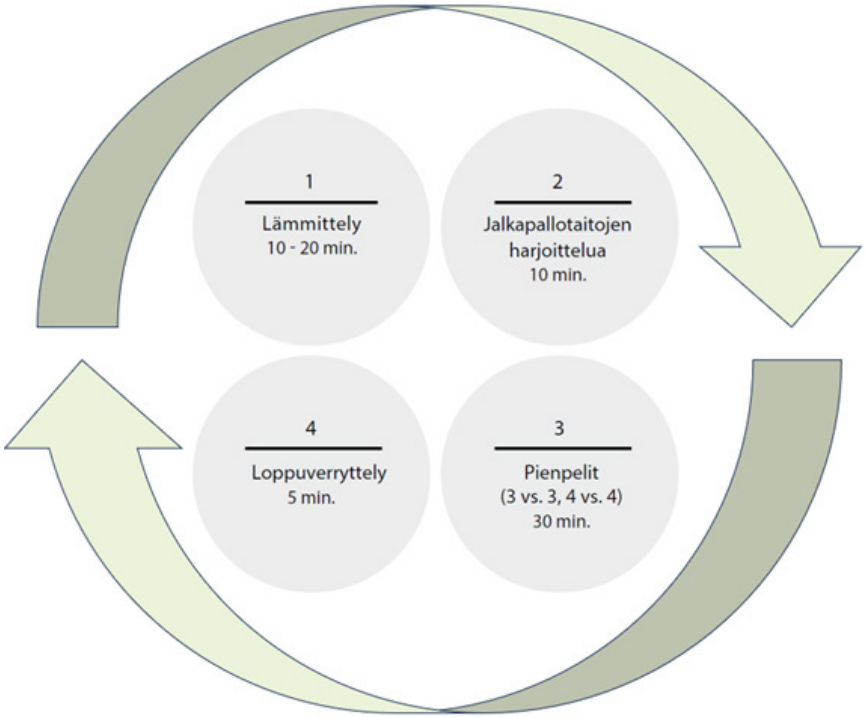
Kuntofutiskonseptin idea on yksinkertainen. Siinä yhdistyy hyvä alkulämmittely, palloharjoitteet, pienpelit ja loppuverryttely. Kuntofutikseen ei siis kuulu kilpapelaaminen. Toiminta perustuu siihen, että itse jalkapallon pelaaminen on hauskaa ja sosiaalista toimintaa, joka samalla lisää osallistujien kuntoa ja hyvinvointia.

Sosiaalisuus on tärkeä osa kuntofutistoimintaa. Ystävyyssuhteinen solminen, kaikkien huomioiminen ja toiminnan hyvä ilmapiiri helpottavat osallistumaan harjoitteluun säännöllisesti. Monia ryhmässä harrastaminen motivoi tehokkaammin harjoittelemaan kuin yksinään puurtaminen. Kuntojalkapalloilu keskittyy pelaamiseen ja hauskaan tekemiseen, joten harjoittelu tuntuu vähemmän kuormittavalta kuin esimerkiksi pelkkä juokseminen.

Pelit tai turnaukset eivät kuulu kuntojalkapallokonseptiin. Näin ollen erillisiä pelijoukkueita ei tarvitse muodostaa. Henkilö voi osallistua toimintaan niin usein tai harvoin kuin häntä itseään kiinnostaa tai hänelle on mahdollista. Tutkimusten mukaan hyöty kuntojalkapalloilusta terveyden tai kunnon näkökulmasta saadaan, kun harjoitellaan säännöllisesti kaksi kertaa viikossa noin tunnin ajan.

Noin tunnin kestävä kuntojalkapalloharjoitus koostuu hyvästä alkulämmittelystä. Jo siihen kannattaa tuoda mukaan sosiaalisia ja hauskoja elementtejä, unohtamatta kuitenkaan esimerkiksi erilaisia tasapainoa tai voimaa kehittäviä harjoitteita. Alkuverryttelyn jälkeen tehdään jalkapalloharjoiteet. Harjoitteilla voi olla erilaisia teemoja, mutta koska kuntojalkapalloilussa ei ole kilpatoimintaa, niin pelitavallisiin harjoituksiin harvoin mennään.

Palloharjoituksen jälkeen pelataan pienpelejä, esimerkiksi 3 vs 3 tai 4 vs 4. Kentän koko ei saa olla liian suuri. Kuntojalkapalloharjoittelussa pienpelien osuus on noin puolet koko harjoitteluun käytettävästä ajasta. Harjoituksen lopuksi tehdään lyhyt loppuverryttely, jonka yhteydessä ohjaajan on hyvä kuulostella osallistujien tuntemuksia ja ajatuksia harjoittelusta seuraavien harjoituskertojen kehittämisen tueksi. Alla kuva 1: Kuntofutisharjoituksen osat.



Toimintana kuntojalkapalloilu on intensiivistä, osallistavaa ja motivoivaa harjoittelua. Siinä yhdistyy kestävyysharjoittelu, korkean intervallin harjoittelu (HIIT), voimaharjoittelu ja ketteryystyyppinen harjoittelu. Tutkimusten mukaan osallistujien kunto paranee välittämättä iästä, sukupuolesta, fyysisestä kunnosta tai lajitaustasta. Pelaajien taitotaso tai määrä eivät myöskään vaikuta harjoittelun moninaisiin terveyshyötyihin.

Yhteenkuuluvuus jalkapallotoiminnassa

Iloa, hikeä ja sosiaalisuutta pitäisi olla kuntofutistoiminnan lupaus. Nämä ovat myös tärkeitä elementtejä harjoittelun tuloksellisuuden ja motivaation kannalta. Jossain määrin pelkästään jalkapallon pelaaminen rakentaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mutta ohjaajan tulisi aktiivisesti toiminnallaan pyrkiä edistämään sosiaalisuutta. Mitään yksittäisiä taikatemppuja tähän ei ole, mutta tiettyihin asioihin kannattaa kiinnittää huomioita.

Osallistujien vastaanottaminen ja huomioiminen on tärkeää. On hyvä tervehtiä kaikkia ja kysellä kuulumisia. Olennaista olisi luoda ilmapiiri, jossa pelaajat tuntevat toisensa nimeltään. Tutustumisen voi yhdistää harjoitteluun: esimerkiksi palloa syötettäessä osallistuja voi kertoa oman nimensä tai mainita syötön vastaanottajan nimen. Lisäksi osallistujien nimet voidaan kiinnittää esimerkiksi teipillä rintamukseen. Ohjaajan tulisi pohtia etukäteen erilaisia viestintätapoja.

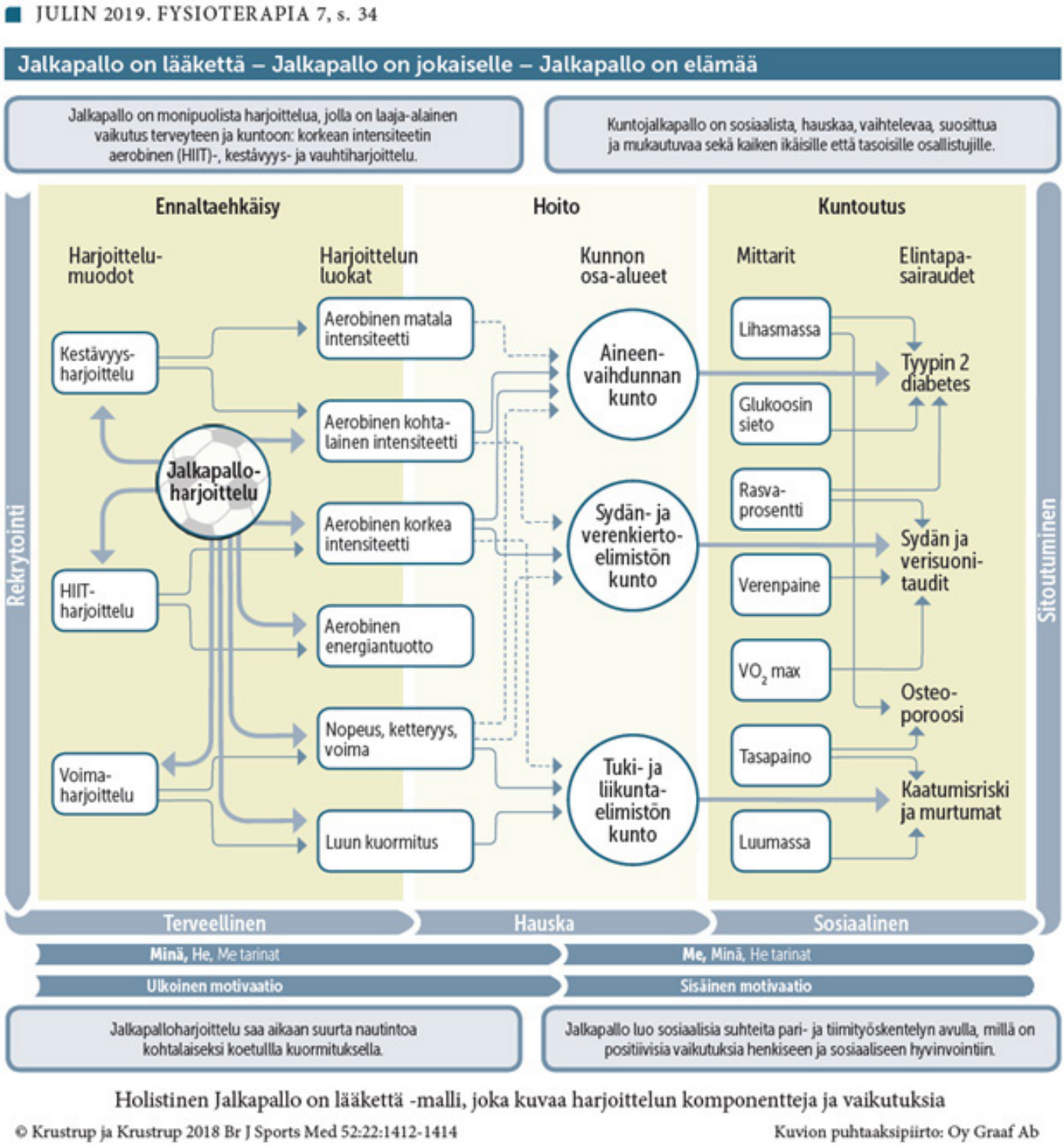
On tärkeää suunnitella jo etukäteen menettelytavat, kun uusia pelaajia tulee mukaan ryhmään. Onko tarkoitus, että ryhmä on kaikille avoin vai halutaanko pitää suljettu ”kaveriryhmä”. Myös uusien pelaajien pitää tuntea olonsa tervetulleeksi.

Alkulämmittely on hyvä tilaisuus aloittaa tutustuminen ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta. Jo siinä kannattaa miettiä hauskoja, pelinomaisiakin harjoitteita. Varsinaisissa harjoituksissa ja erityisesti pienpeleissä on hyvä varmistaa, että samat osallistujat eivät toimi aina samojen henkilöiden kanssa. Pelaajien rooleja kannattaa myös vaihdella pelin aikana.

Valmentajan on hyvä tarkkailla ryhmän sosiaalista dynamiikkaa koko harjoituksen ajan. Kaikkien tulee saada osallistua toimintaan, ja ympäristön on oltava turvallinen ja vieraanvarainen. Jos ohjaaja havaitsee kireän ilmapiirin tai osallistujia poissulkevaa käytöstä, siihen on heti puututtava. Ohjaajan tulisi pohtia, voiko tilanteeseen vaikuttaa muokkaamalla harjoitusta ilman, että ketään osoitetaan syylliseksi. Toisaalta huonoa tai vaarallista käytöstä ei tule sietää, vaan siihen on aina puututtava välittömästi.

Harjoitusten jälkeen rauhoittuminen ja sosiaalinen kanssakäynti ovat tärkeitä. Ketään ei tietenkään voi pakottaa jäämään harjoitusten jälkeen hetkeksi seurustelemaan. Kuitenkin osallistujien haastatteluissa monet ovat pitäneet tätä tärkeänä sosiaalisten siteiden ja yhteenkuuluvuuden luomisen kannalta. Jos on mahdollisuuksia, niin lyhyen kahvihetken tai virvokkeiden ääressä istuminen rauhallisessa paikassa on kokemuksesta osoittautunut hyväksi tavaksi yhteenkuuluvaisuuden tukemisessa. Vaikka kuntojalkapalloilussa ei ole kilpailevaa joukkuetta, monelle osallistujalle on tärkeää, että tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään.

Toisinaan voi olla mielekästä nimetä ryhmä jollain muulla tavalla kuin ”seuran kuntojalkapallotoiminta”. Se saattaa helpottaa osallistujia identifioitumaan ryhmään. Tällöin on kuitenkin pidettävä huolta siitä, että toiminta ei muutu nimeämisen myötä joksikin muuksi kuin mitä sen on tarkoitus olla.



***Kuva 2**. Kuntojalkapalloilun kokonaisvaltaisia vaikutuksia.*

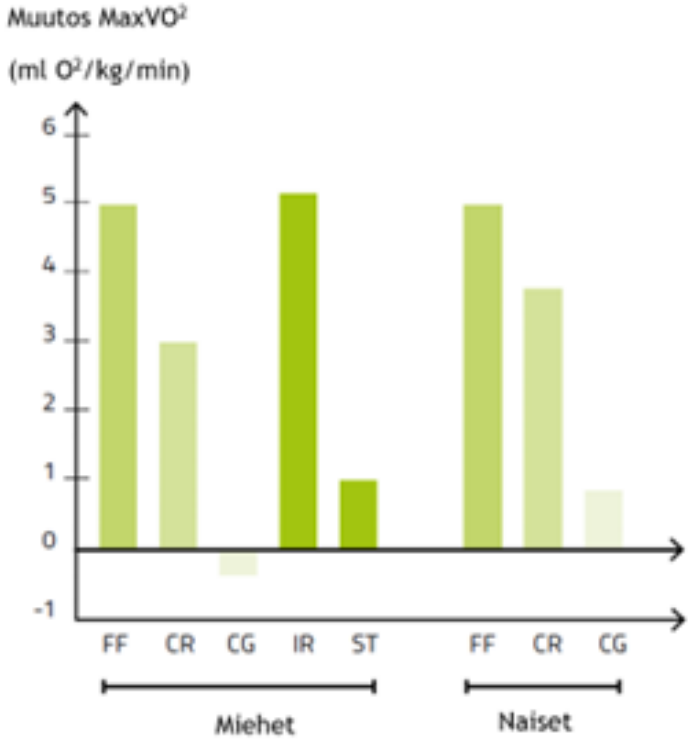
Kuntofutiksen terveysvaikutuksia

Kuntojalkapallosta on tehty lähes 200 tutkimusartikkelia muiden jalkapallo- tai palloilulajien tutkimusten lisäksi. Varhaisimmat kuntojalkapallosta tehdyt tutkimukset ovat 2000-luvun alusta ja lisää tutkimuksia aiheesta ilmestyy säännöllisesti.

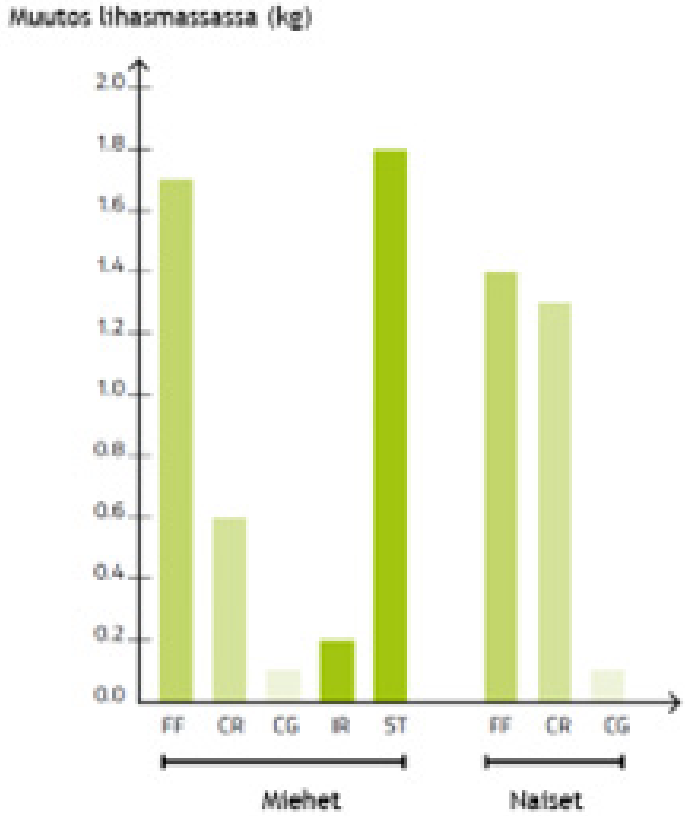
Edellisellä sivulla oleva kuva 2 havainnollistaa kuntojalkapalloilun erilaisia harjoittelumahdollisuuksia ja -muotoja sekä niiden tutkittuja vaikutuksia elimistöön. Muokkaamalla harjoitustapahtumaa, voidaan vaikuttaa fyysisen kunnon eri osa-alueisiin, erilaisiin kehon ominaisuuksiin ja mahdollisesti esimerkiksi väestössä lisääntyviin elintapasairauksiin. Näihin vaikutuksiin voidaan päästä, kun ohjaajalla on perustiedot erilaisten harjoitteluiden fysiologisista vaikutuksista. Tutkimusten mukaan harjoittelua tulisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa 12 viikon ajan.

Miksi kuntojalkapalloilu on terveellistä? Ensinnäkin harjoittelu kuormittaa monin eri tavoin kehoa. Esimerkiksi sykkeen on havaittu olevan kohtuullisen matalalla tasolla verryttelyiden ja teknisen harjoittelun aikana, noin 50-75% maksimisykkeestä. Sen sijaan pienpelit nostavat sykettä jopa 85%:iin maksimista tai hetkellisesti yli. Veren maitohappopitoisuuksien on havaittu nousevan 5-7 kertaa suuremmiksi kuin lepotilassa. Tämä vastaa eliittipelaajien pelinaikaisia tasoja. Terveyshyötyjen näkökulmasta korkean sykkeen intensiteettiä tulisikin olla vähintään puolet harjoitteluajasta.

Pelin tiimellyksessä tulee myös paljon suunnanmuutoksia, kääntymisiä, spurtteja, pysähdyksiä ja muita nopeita liikkeitä. Näillä on havaittu olevan positiivisia muutoksia kestävyyskuntoon, aineenvaihdunnan kuntoon ja lihaskuntoon. Esimerkiksi maksimaalisen hapenkäyttökyvyn (MaxVO2) on havaittu kasvavan keskimäärin 5-20% 3-4 kuukauden kuntojalkapalloharjoittelun jälkeen. Kuvassa 3 on verrattu kuntojalkapalloilun ja eräiden muiden harjoitteluiden aikaan saamaa muutosta hapenkäyttökyvyssä 12-16 viikon harjoittelun jälkeen. Kuvassa 4 on vastaava harjoitteluvertailu lihasmassan muutoksissa.



***Kuva 3**. Muutos hapenkäyttökyvyssä miehillä 12 viikon ja naisilla 16 viikon pienpeliharjoittelujakson jälkeen verrattuna muihin harjoittelumuotoihin: CR jatkuva juoksu; CG inaktiiviset henkilöt (kontrolliryhmä); IR intervallijuoksu; ST voimaharjoittelu. Mukailtu Randers 2011 ja Krustrup ym. 2011.*



***Kuva 4**. Muutos lihasmassassa miehillä 12 viikon ja naisilla 16 viikon pienpeliharjoittelujakson jälkeen verrattuna muihin harjoittelumuotoihin: CR jatkuva juoksu; CG inaktiiviset henkilöt (kontrolliryhmä); IR intervallijuoksu; ST voimaharjoittelu. Mukailtu Randers 2011 ja Krustrup ym. 2011.*

Oja ja kumppanit (2024) toteavat katsauksessaan, että kuntojalkapalloilu voi helpottaa painon pudotuksessa ja parantaa veren rasva-arvoja. Lisäksi kuntojalkapalloilu vaikuttaa myönteisesti veren sokeriarvoihin, verenpaineeseen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan levossa. Harjoittelun on todettu parantavan sekä kestävyyskuntoa että luuston vahvuutta. Senioripelaajilla on todettu myös psyykkisen puolen mittareilla arvioituna lyhyessäkin ajassa tapahtuvan positiivisia muutoksia (Boithias ym. 2024).

Kuntofutis ja turvallisuus

Vaikka jalkapallo on kontaktilaji ja kilpajalkapalloilussa tapahtuu loukkaantumisia, kuntojalkapalloilussa niitä sattuu vain vähän. Tämä johtunee siitä, että kuntojalkapalloilussa painopiste on sosiaalisuudessa ja hauskanpidossa, ei kilpailullisuudessa. Tutkimusten mukaan riski vakavampaan loukkaantumiseen tarvitsee keskimäärin 2000-7000 tuntia kuntojalkapalloilua pelaajaa kohden.

Säännöillä ja toiminnalla ohjaajat voivat muokata harjoittelua turvalliseksi. Kun aloitetaan harjoittelu alusta, on hyvä muistaa intensiteetin, progression, hidas lisääminen harjoittelukertojen lisääntymisen myötä. Aluksi on tärkeää pitää runsaasti myös lyhyitä taukoja. Alkuun kannattaa ottaa myös harjoitteita, joissa esimerkiksi pelaajien mahdollisuus törmätä toisiinsa on vähäinen tai harjoitteita, joissa vältetään ääriliikkeitä, kuten esimerkiksi kurotuksia.

Senioripelaajille tärkeitä turvallisuutta edistäviä sääntöjä on muutamia. Taklaukset ovat kiellettyjä. Pallo pidetään maan tasalla (ei esimerkiksi sivurajaheittoja), jolloin pelaajien katse pysyy alhaalla. Jalkapohjan laittaminen pallon päälle kannattaa senioripelaajilta kieltää, koska se lisää kaatumisen riskiä. Ikäinstituutti on koonnut videolleen perusteita senioreiden kuntojalkapallon pelaamisesta. Video on katsottavissa Youtubesta.

Hyvä alkulämmittely ehkäisee tehokkaasti vammojen syntymistä. Alkulämmittely voi olla hauskaa ja sosiaalista, mutta se on syytä silti tehdä huolellisesti. Lämmittely kannattaa aloittaa hitaasti, välttäen äkillisiä kiihdytyksiä tai suunnanmuutoksia. Vähitellen voi siirtyä liikkeisiin, jotka vastaavat pelin intensiteettiä. Alkulämmittelyyn on hyvä sisällyttää myös voimaharjoituksia, tasapainoa tukevia harjoitteita sekä koordinaatiota haastavia liikkeitä. Tehokkaaksi vammojen ehkäisymenetelmäksi todennetut FIFA 11+ tai FIFA11+ lapset -ohjelmat sisältävät paljon liikkeitä ja harjoitteita, joita voidaan ottaa mukaan alkuverryttelyyn.

Pelin sääntöjä kannattaa muokata ryhmän tarpeiden mukaan tai vaihdella muutenkin. Esimerkiksi kentän koko vaikuttaa loukkaantumisriskiin. Pienellä kentällä pitkiä spurtteja ei juosta, ja laukaukset sekä syötöt keskittyvät tarkkuuteen voiman sijaan. Toisaalta, jos pelaajia on pienellä kentällä liikaa, osallistuminen voi jäädä vähäiseksi ja törmäysriski kasvaa. Pienen kentän peli pysyy myös intensiivisenä. Liian pieni kenttä taas voi johtaa jatkuviin keskeytyksiin, ja nopea pelitempo saattaa turhauttaa aloittelijoita.

Oikeaa kentän kokoa on hankala yksiselitteisesti määritellä. Se riippuu pelaajien määrästä, heidän fyysisestä ja taidollisesta kapasiteetistaan sekä teknisestä tasostaan. Kentän kokoa miettiessä kannattaa myös pitää mielessä harjoituksen tarkoitus. Kentän kokoa voi muutella pelin aikanakin ja myös pelaajilta voi kysellä heidän ajatuksiaan kentän sopivasta koosta. On hauskaa saada paljon pallokontakteja ja olla osallisena pelissä, mutta joitakin tämä saattaa myös stressata.

Ohjaaminen kuntofutiksessa

Ystävällisen ilmapiirin luominen kuuluu kuntojalkapalloilussa ohjaajalle. On tärkeää, että niin uudet kuin vanhatkin pelaajat tuntevat itsensä tervetulleiksi. Lämmittely- ja taitoharjoitusosiot kannattaa pyrkiä rakentamaan pelinomaiseksi ja hauskoiksi. Pelin aikana on huomioitava, että kaikki pääsevät osallistumaan peliin. Harjoituksen jälkeen ryhmä on hyvä koota yhteen ja kysellä tuntemuksia harjoittelusta. Tämä sopii hyvin loppuverryttelyn yhteyteen. Leppoisa lopetus tarjoaa ohjaajalle myös mahdollisuuden tarkkailla osallistujia ja varmistua, että harjoittelu ei ole aiheuttanut loukkaantumisia tai että palautuminen kuormittumisesta on päässyt alkuun.

Kuntojalkapalloilussa kaikki pelaavat. On tärkeää, että ohjaaja on tietoinen osallistujien erilaisista taitotasoista. Harjoitusten tulee olla sellaisia, että kaikki voivat osallistua niihin.

Monet yksin tehtävät harjoitukset voi toteuttaa myös pareittain. Toistojen määrä voi vaihdella pelaajien taitotason mukaan. Yksi hyvä tapa on antaa kiinteä aika, esimerkiksi 30 sekuntia, jonka aikana kukin tekee niin monta toistoa kuin ehtii. Progression varmistamiseksi osallistujia voidaan myöhemmin kannustaa tekemään esimerkiksi kaksi toistoa enemmän kuin edellisellä kerralla. Jos pyritään tekemään mahdollisimman monta toistoa tietyssä ajassa, usein myös suorituksen laatu, turvallisuus ja hallittu tekeminen heikkenevät.

Osallistujien onnistumisen tunne on tärkeää sekä yksilö- että ryhmätasolla. Harjoitteet eivät ole hauskoja, jos ne ovat liian vaikeita tai liian helppoja. Liian helppo harjoite ei haasta pelaajaa, eikä pidä mielenkiintoa yllä. Jos harjoite on liian helppo, sitä kannattaa vaikeuttaa. Älä jatka harjoitetta tai peliä, jos se ei toimi. Sen sijaan mukauta tai vaihda toimintaa, jotta vältetään pitkästyminen, turhautuminen ja tarkkaamattomuus.

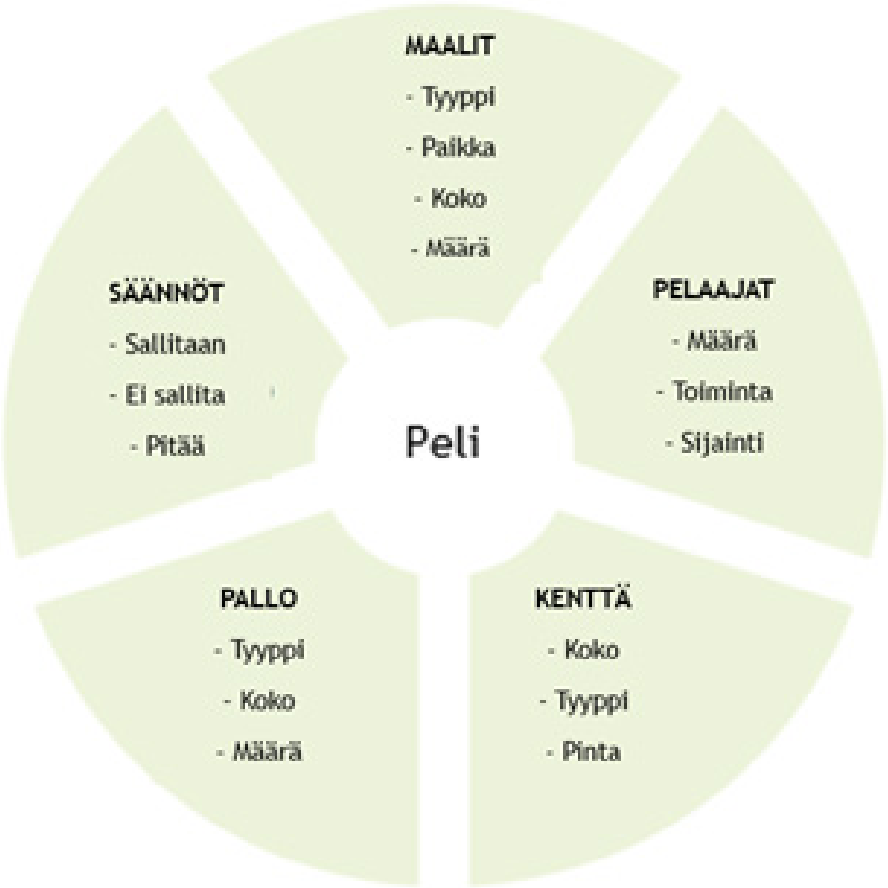
On tärkeää, että pelaajat kuulevat halutun toiminnan ohjeet. Näytä-selitä-näytä -periaate on hyödyllinen. Siinä ensin näytetään harjoite, sen jälkeen selitetään, mitä tehdään ja kysytään, jos jollain on jotain kysyttävää. Lopuksi näytetään harjoite vielä uudemman kerran. Älä siis selitä tekemisen aikana. Jos ohjaaja ei itse pysty näyttämään harjoitetta, niin näyttäjäksi kannattaa valita joku kokeneempi osallistuja.

Ohjaajan on hyvä muistaa, että lähes jokaisella on vahvempi jalka. Heikompaa jalkaa on tärkeää harjoittaa, sillä sen kehitys ei tapahdu automaattisesti. Peleissä, joissa on maalivahteja, on syytä vaihtaa heitä säännöllisesti. Jos joku osallistuja ei halua pelata maalivahtina, tätä toivetta on kunnioitettava ja

on löydettävä muita tapoja pelata.Maalivahdin voi esimerkiksi korvata pienellä maalilla, joka asetetaan isomman maalin sisään, tai rajaamalla kartioilla maalin kokoa. Toisaalta, jos halutaan pelissä paljon maaleja, maalivahtia ei ole pakko pitää mukana.

Pienpelin muokkaaminen

Pelin kulkua on monesti tarpeen muokata. Pelipyörä (Kuva 5.) on käypä apulainen pienpelien mukauttamiseen. Pelipyörässä kuvataan kuntojalkapallon pienpelien erilaisia elementtejä. Vaihtelemalla pelipyörän elementtejä voidaan helposti muuttaa tapaa pelata pienpelejä.



***Kuva 5**. Pelipyörä ja sen viisi eri kategoriaa kuntofutiksessa.*

Yleensä pelataan maaleihin, mutta ilman niitäkin pärjää. Pisteitä voidaan tehdä vaikkapa perättäisten syöttöjen määriä laskemalla tai kuljettamalla pallo tietyn rajan tai paikan yli. Kartioita voidaan asetella maaleiksi ja maali tehdään kaatamalla kartio pallolla. Kun maalialue kattaa koko pelikentän leveyden, sitä on vaikeampi puolustaa ja maaleja syntyy enemmän. Maalialueella voi myös liikkua pelaaja tai pelaajia, joille syötettäessä syntyy maali.

Yhtä kaikki, yleensä pelataan maaleihin. Voisi ajatella, että maalin tekeminen pieniin maaleihin pakottaa pelaajia liikkumaan enemmän, jotta päästään

tarpeeksi lähelle maalia. Mutta pieniä maaleja on helpompi puolustaa, joten liike voikin jäädä vähäisemmäksi kuin isompiin maaleihin pelatessa. Maalintekoa muuttamalla peli muuttuu aina mukana. Kannattaa siis seurata pelin kulkua ja muokata sääntöjä tarvittaessa.

joten liike voikin jäädä vähäisemmäksi kuin isompiin maaleihin pelattaessa. Muuttamalla maalintekoa, peli aina muuttuu mukana. Kannattaa aina seurata pelin kulkua ja muokata sääntöjä tarvittaessa.

Kun pelaajien määrä kentällä muuttuu, myös jokaisen pelaajan osallisuus vaihtelee. Jos pelissä on vain muutama pelaaja, jokaisella on tärkeä merkitys. Liikkuminen ja pallokosketusten määrä kasvavat, samoin sydämen syke. Yleensä pelaajat nauttivat intensiivisyydestä ja monista pallokontakteista, mutta aloittelijoille se voi joskus olla liian kuormittavaa.

Pelaajien määrällä ja kentän koolla on vahva yhteys. Kun kenttä on liian pieni, pallo karkaa pelialueelta usein ja aiheuttaa katkoja peliin. Liian pienellä kentällä pelaajien liike jää vähiin. Jos taas kenttä on liian suuri, maalien määrä vähenee ja se saattaa tylsistyttää pelaajia. Isolla kentällä näkyvät myös pelaajien tasoerot selvästi. Lisäksi loukkaantumisriski kasvaa sekä pallon että pelaajien vauhdin kiihtyessä. Sopiva kentän koko määräytyy pelaajien määrän, taidon ja harjoituksen tarkoituksen mukaan.

Kentän koon vaihtaminen on yleisin tapa muokata peliä. Jos pelaajia on pariton määrä, voi toisella joukkueella on enemmän pelaajia kuin toisella. Yksi tapa muokata peliä on jättää ”jokeri” kentälle. Ylimääräinen pelaaja on aina esimerkiksi joukkueella, joka hyökkää. Koska jokeripelaajan rooli on haastava ja vaatii jatkuvaa pelin virtausten seuraamista, jokeriksi kannattaa valita kokenut pelaaja.

Jos joukkuejaot ovat epätasaiset ja halutaan vaihtaa pelaajia, on suositeltavaa vaihtaa muutama pelaaja kerrallaan. Kun joukkueen ”huonoin pelaaja” vaihdetaan toisen joukkueen ”vähemmän huonoon” pelaajaan pelin tasoittamiseksi, syy pelin epätasaisuudesta saattaa kohdistua vähiten taitavaan pelaajaan. Näin ei pitäisi kuntojalkapalloilussa toimia.

Pelaamisen sääntöjä voidaan muokata helposti. Yksi tapa on se, että siirrytään pelin sisällä pelaamaan 1 vs 1 peliä eli jokainen pelaaja pelaa pelin sisällä vain yhtä pelaajaa vastaan. Tällöin on tärkeää löytää tasaväkiset parit peliin. Tällainen muutos lisää yleensä pelin intensiteettiä.

Pallokosketusten määrän rajoittaminen vähentää pallon kuljetusta ja lisää syöttelyä pelissä. Tämä vaatii kuitenkin taitoa ja virheitä tulee paljon. Pallo on myös paljon poissa pelistä. Siksi tätä sääntöä kannattaa käyttää kuntojalkapalloilussa säästeliäästi. Toisaalta, jos pelaajien tasoero on suuri, voidaan vain taitavimmille pelaajille määrätä rajoitettu kosketusmäärä palloon, jolloin pelaajien väliset tasoerot kaventuvat.

Yksi hyvä sääntömuutos, joka kannustaa kaikkia pelaamaan, on se, että maali voidaan tehdä tai hyväksyä vasta, kun joukkueen kaikki pelaajat ovat ylittäneet puolikentän. Tämä lisää pelin intensiivisyyttä ja antaa hyökkäävälle joukkueelle mahdollisuuden pelata palloa tyhjään tilaan hyökkäysalueella. Kuitenkin tämä sääntö voi myös rajoittaa peliä; voi syntyä tilanteita, joissa maalia ei voida tehdä edes tyhjään maaliin, koska jotkut pelaajat eivät ole ylittäneet puolikenttää. Tämä voi aiheuttaa ärsyyntymistä niin maalia yrittävissä pelaajissa kuin hitaasti liikkuvissa pelaajissa. Sääntöä voi muokata esimerkiksi siten, että maalista saa yhden pisteen, jos kaikki eivät ole ylittäneet puolta kenttää, ja kolme pistettä, jos kaikki ovat yli. Voidaan tietenkin myös määritellä kuinka monen pelaajan on vähintään oltava puolen kentän yli, jotta maali voidaan tehdä.

Pelin tauotus vaikuttaa pelin intensiivisyyteen. Kun pelataan intervallipeliä, eli pidetään peliaika lyhyenä, esimerkiksi kaksi minuuttia, ja tauko, pelin intensiivisyys voi nousta suureksi, vaikka syke ei ehtisikään nousta korkeaksi. Taukojen pituus vaikuttaa kokonaiskuormitukseen; suositeltava tauon pituus on usein 1–2 minuuttia. Pidempi tauko voidaan pitää muutaman kierroksen välein. Sää ja olosuhteet vaikuttavat tietenkin myös taukojen pituuteen.

Vammojen ehkäisy ja hoito

Kuntofutiksessa ei ole erityisen vaarallista liikuntaa. Paras tapa ehkäistä vammoja kuntojalkapalloilussa on olla hyvässä kunnossa ja pelata säännöllisesti. Hyvä alkulämpö, ryhmälle sopivat säännöt ja harjoitukset ehkäisevät tehokkaasti vammoja.

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020:54(2):72-73.

Kuntofutiksessa vammoja saattaa syntyä kaatuessa, kurottaessa tai törmäillessä. Jos vammoja syntyy, on ohjaajan hyvä omata joitain ensiaputaitoja. Nykyinen liikuntavamman ensiapu ja hoito tottelee nimeä ”PEACE and LOVE”.

PEACE tulee englanninkielisistä sanoista suojele, kohota, harkitse (kylmää tai kipulääkkeitä), purista ja ohjeista. LOVE-osuus on akuutin vaiheen jälkeinen osuus ja se tulee sanoista kuormita, pysy positiivisena, tue verenkierron palautumista ja harjoittele.

Lähteitä

Boithias M, Truc Le TT, Guillet-Descas E ym. 2024. physiological and psychological effects of short-term recreational football in adults 60+. Int. J. Environ. Res. Public Health 21, 1194.
https://doi.org/10.3390/ijerph21091194

FIFA 11+ nuoret ja aikuiset.
Luettavissa https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/09/Terve-Urheilija-l%C3%A4mmittely-FIFA-11.pdf

FIFA 11+ lapset.
Luettavissa https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1653401498-palloliitto_fifa11_lapset_a3_valmis.pdf

Ikiliikkujan kuntojalkapallo 2022. Ikäinstituutti.
Katsottavissa https://www.youtube.com/watch?v=TxiypcD_-NY

Julin M 2019. Fysioterapiasta kuntojalkapalloon. Fysioterapia 7:32-37.
https://www.theseus.fi/handle/10024/267334

Krustrup P, Randers MB 2011. Football Fitness course material. The Danish Football Association (DBU) and University of Southern Denmark (SDU).

Oja P, Memon AR, Titze S ym. (2024). Health benefits of different sports: a systematic review and meta-analysis of longitudinal and intervention studies including 2.6 million adult participants. Sports Med – Open 10,46.
https://doi.org/10.1186/s40798-024-00692-x

Terve urheilija 2023. Urheiluvamman ensiapu.
Luettavissa https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheiluvamman-ensiapu/

Maajoukkueidemme arvokisahistoria

Suomen Palloliitto

Suomen Palloliitto ry.
PL 191, 00251 Helsinki
Puh. (09) 742 151
www.palloliitto.fi