

LAJIN ALOITTAMINEN JA TURVALLISUUS



MINKÄ IKÄISENÄ VOI ALOITTA

- lajin aloittamisajankohta ei ole pelkästään riippuvainen iästä. Lasta voi rohkaista harrastamaan jenkkipalloa ainoastaan, kun hänellä itsellään herää **kiinnostus** lajia kohtaan.
- lajin kevyemmän version **lippupalloa voi aloittaa heti** kun valmiuksia joukkuepelaamiseen on olemassa. Lippupallossa on lähes kaikki amerikkalaiselle jalkapalloseuralle olennaiset piirteet lukuun ottamatta kovia kontakteja
- ikä ei ole fyysisen tai henkisen valmiuden mittari amerikkalaisen jalkapallon pelämisessä. Avainseikoiksi nousevatkin lapsen kehitystaso fyysisesti sekä pelaajien taitotaso. **10-vuotiaat** voivat aloittaa amerikkalaisen. Jalkapallon pelämisessä sarjatasolla



MINKÄ IKÄISENÄ VOI ALOITTA

- pelaajien ollessa taitotasoltaan, voimiltaan ja vartalon kooltaan suhteellisen samanlaisia, voi kilpailla turvallisesti iästä riippumatta
- jos pelaaja ei hallitse perustaitoja, voi fyysisyyden tuoma paine häiritä perustaitojen kehittymistä
- 13-vuotiaana fyysisen olemuksen vaihteluväli saattaa olla 11-15-vuotiaiden rajoissa
- joukkueiden pelaajamateriaali voi olla hyvinkin vaihteleva iän ja painojen suhteen
- Suomessa 10-13 v. painorajan ylittävät (60kg) pelaajat eivät voi hyökkäystä pelatessaan edetä pallon kanssa suunnitellussa pelissä. D-pojissa (14-15v.) painoraja on 80 kg.



MIKSI ALOITTAAN JENKKIFUTIS

- laji on hauska, erilainen ja useita rooleja mahdollistava pallopeti.
- maailman taktisimmaksi pallopetiksi kutsuttu amerikkalainen jalkapallo kehittää ajattelua ja muistia
- urheilumuotona se on vaativa ja tarjoaa näin haastavia tilanteita fyysisen kunnan osalle
- on lapsia ja nuoria, joita viehättää fyysinen kontakti urheilussa. Lajia harrastaessa erilaiset aggressiot voidaan purkaa kontrolloidusti itse urheiluun
- Joukkuekoko on suurempi kuin useimmissa muissa pallopeteissä (15-40) ja sen vuoksi sosiaalisuus korostuu entisestään.



MIKSI ALOITTAAN JENKKIFUTIS

- laji opettaa yhteistyön merkitystä, sillä yhteistoiminta peliyrityksessä ennalta sovitun kuvion mukaisesti onnistuu vain kun kaikki tekevät töitä sooloilematta.
- yhteisesti edetään kohti yhteisiä tavoitteita, joita voi olla monenlaisia eri tasoilla.
- amerikkalainen jalkapallo on pallopuoli muiden joukossa, jossa monet lajin erityistaidot kehittävät monipuolisesti motorisia taitoja, ketteryyttä, tasapainoa, nopeutta, voimaa ja koordinaatiokykyä.
- Yksi ylivoimainen etu muihin lajeihin verrattaessa amerikkalaisessa jalkapallossa on se, että lajissa löytyy sopiva pelipaikka erikokoisille ja erilaisia fyysisiä ominaisuuksia omaaville lapsille ja nuorille.



LAJIN TURVALLISUUS

- Amerikkalainen jalkapallo lasten ja nuorten sarjoissa ei ole sen vaarallisempaa kuin jalkapallo tai jääkiekko
- Painorajoitukset ja erityiset turvallisuutta lisäävät säännöt lisäävät pelin turvallisuusastetta. Tärkeimmät tekijät ovat kunnolliset suojarahusteet ja oikeaoppinen tekniikkaharjoittelu
- Tavoitteena on minimoida riskit, mutta säilyttää pelin fyysinen luonne. Tähän liittyy olennaisena valmentajien osaamisen taso ja tuomaritoiminta.
- Sääntöeroavuudet aikuisten amerikkalaiseen jalkapalloon tekevät pelistä turvallisemman esimerkiksi potkupelien ja blitzaus-säännön ja jalkoihin blokkauksen puuttuessa.
- Käytetään quick-whistle sääntöä, jolloin peli puhalletaan nopeasti poikki
- Pelaajien velvollisuus on aina kertoa loukkaantumisesta ja valmentajan vastuulla on, että kyseinen vamma saa riittävästi aikaa parantua.



TÖRMÄYSKONTAKTIT

Nuorten pelaajien valmentajien on tärkeää ymmärtää, kuinka kovat kontaktit voivat vaikuttaa valmennettavaan. Monella ensikertaa harjoitukseen tulevalla voi olla pelkojaa törmäyskontakteja kohtaan.

Valmentajan tehtävä on alusta asti:

- Ymmärtää, että joillakin pelaajilla on luonnollinen pelko törmäyskontakteja kohtaan
- Ymmärtää että tämä pelko on todellista, ja sen vähättely tai halveksunta ei poista pelkoa
- osoittaa ymmärrystä, rohkaisua ja kärsivällisyyttä niitä pelaajia kohtaan, joilla on haluttomuutta kontakteihin.
- ymmärtää, että kyseinen pelko voi nousta uudestaan pintaan ottelutilanteessa.



KAKSI TÖRMÄYSTAPAA

Pelaajille on annettava mahdollisuus vaiheittain tottua blokkamiseen ja taklaamiseen. Tällä tavoin pelkoa vähenee asteittain niitä kohtaan.

- opettaa törmäyskontaktissa käytettävä tekniikka aluksi puolella vauhdilla ja rajoittaa harjoite 1 vs 1 tilanteeseen
- organisoida harjoitteet siten että samankokoiset ja taitoiset pelaajat ovat vastakkain kauden alussa
- Rajattu aika harjoitteeseen, ei venyttämistä turhaan
- täydellä vauhdilla tehtävät harjoitteet tulisi ottaa käyttöön vasta kun pelaajat täysin sisäistävät ja osaavat oikean tekniikan, ja silloinkin rajoitetusti.



- blokkamiseen&taklaamiseen voi totutella helposti iskutyynyjen avulla
- pelaajat oppivat oikeanlaiseen kontaktiin suojiansa avulla, koska pusku- ja iskutyyny ei iske takaisin
- kun pelaajat toistavat riittävästi liikettä hyvällä asenteella, voi iskutyyny korvata toisella pelaajalla

ENSIAPU

- suojele vahingoittunutta vartalon osaa ettei vamma pahene entisestään ja anna levon avulla vamma-alueen rauhoittua
- **kolmen K:n sääntö:** 1) kylmä 2) kompressio ja 3) kohoasento
- lihaskramppeja voi hoitaa kevyellä venyttelyllä, hieromalla jäällä, lepäämällä, nauttimalla nestettä ja suoloja
- venähdys/revähdys sekä sijoiltaan meno/murtuma tapahtuessa kannattaa välttää liikkumista tai mitään aktiviteettia, joka aiheuttaa kipua. Kylmähoitoa käytetään n. 20 minuuttia vamma-alueelle turvotuksen välttämiseksi ja kivun lieventämiseksi. Pyyhe tai kangas kannattaa pitää ihon ja jään välissä. Shokkitilan välttämiseksi pitää huolehtia ettei urheilija kylmety tai saa liikaa lämpöä.
- on tärkeää juoda riittävästi, sillä jos janon tunne ylittää harjoituksissa, on nesteitä haihtunut jo muutamia %. Jos uutta nestettä ei saada, vartalo jää nestehukan tilaan ja suoritustaso laskee.



AIVOTÄRÄHDYS

- kaularankavammoilta voi suojautua parhaiten käyttämällä aina turvallista, oikeaa suoritustekniikkaa.
- niskalihasten voimasta ja niskan liikkuvuudesta huolehtiminen sekä asianmukaisten suojavarusteiden käyttö kuuluvat myös ennaltaehkäisyyn
- päähän kohdistuneesta iskusta tullut aivotärähdys vaikuttaa urheilijan käyttäytymiseen, huomiokykyyn ja fyysiseen olemukseen. Aivotärähdykset kannattaa ottaa vakavasti antaa lääkintähenkilöstön tutkia ne. Riski kohoaa saada toinen aivotärähdys ensimmäisen jälkeen
- toipumiseen on varattava tarpeeksi aikaa
- Aivotärähdyksen **arviointitesti** SCAT2
<http://www.sportalliance.com/Images/Sport%20Safety/SCAT2.pdf>

Useat taklaustilanteissa sattuneet kallo- ja niskavammat johtuvat väärästä pään asennosta

Normaalissa asennossa kaularanka on hieman taaksepäin taipunut.



Kaulan taipuessa hieman (n. 30°) kaularanka suoristuu ja muodostaa jäykän, peräänantamattoman "pilarin".



Vaarallisen kaularankavamman riski kasvaa, jos pelaaja syöksyy kypärä edellä sääntöjen vastaiseen taklaukseen.

Aivotärähdys

- Hyvin lievän ja lievän aivovamman tavallisimpia oireita ovat päänsärky, huimaus, pahoinvointi, näköhäiriöt ja lyhyt muistiaukko
- Lyhytkin tajuttomuus merkitsee sekä kallonmurtuman että poikkeavien kallonsisäisten löydösten todennäköisyyden kasvua noin nelinkertaisiksi
- Viime aikoina on kiinnitetty erityisen paljon huomiota aivovammojen aiheuttamiin pitkäaikaisiin neuropsykologisiin muutoksiin, joita ovat mm. muistamisvaikeudet, keskittymis- ja oppimisvaikeudet, tarkkaavaisuushäiriöt ja tiedon prosessoinnin hitaus
- Jos urheilijan tai liikkujan aivovamman oireet jatkuvat yli 15 minuuttia, häntä ei saa päästää seitsemään päivään uudelle kontaktille alttiiksi
- Jos urheilijalla on ollut saman kauden aikana jo aiempia, minkä tahansa tasoisia, aivovammoja, suositellaan em. pidempää taukoa urheilusta

AIVOTÄRÄHDYS

Taulukko 1. Hyvin lievän ja lievän aivovamman merkkejä ja oireita.

Validoidut oireet ja löydökset	Muita oireita ja löydöksiä Ohimenevästi, alle 24 t	
Lyhytaikainen tajuttomuus ¹	Univaikeudet	Tarkkaavaisuushäiriö
Muistiaukko (antero- tai retrogradinen) ²	Orientaatio-ongelmat (ajan- tai paikan suhteen)	Tuijottava / lasinen katse
Päänsärky	Uneliaisuus	Epäselvä puhe
Huimaus	Hitaus	Oksentelu
Näkökenttähäiriöt	Korvien soiminen	Koordinaatiovaikeudet
Pahoinvointi	Kaksoiskuvat	Kehotusten noudattamatta jättäminen
	Näkökentän kaventuminen	Heikentynyt keskittymiskyky
	Epävarmuus	Persoonallisuusmuutokset
	Tunnottomuus / pistely	Epäadekvaatti käytös
	Valonarkuus	Epäadekvaatit tunneilmaisut
	Hermostuneisuus	

¹Hyvin lievässä aivovammassa ei ole tajuttomuutta, lievässä sen kesto on alle 30 min

²Hyvin lievässä aivovammassa muistiaukko on alle 10 min, lievässä enintään 24 tuntia

NISKAN VAHVISTAMINEN

- Tehokkain ja käytännöllisin tapa niskan vahvistamiseksi on käsin tehtävä vastustaminen. Pari laittaa kätensä pään takaraivolle ja suoritusta tekevä painaa niskaa taaksepäin. Aloitusasennosta leuka rintakehässä toisen ääripäähän. Sama tehdään sivuttain. Ei ole välttämätöntä tehdä samaa suunnassa takaa eteenpäin, koska tämä asento saattaa aiheuttaa kipua osalle ihmisistä. Riittää liikkeen teko edestä taaksepäin.
- Joillakin voimailusaleilla on erityisiä niskalaitteita, joita voi kokeilla.
- Harjoituksen vauhdin on oltava hidas, teki niskan vahvistamista painoilla tai ilman. 10-15 toistoa suuntaan. Kerran viikossa on riittävä määrä, lisää tuloksia saa kun tekee ylimääräisen harjoitteen viikossa.

KAULARANKAVAMMAT

- pää-, selkä tai niskavammaa kannattaa epäillä, jos pelaaja on tajuton taklauksen jälkeen tai kypärä on rikkoutunut
- kaularankavauriota epäiltäessä on paikalle kutsuttava ambulanssi. Urheilija jätetään makaamaan paikalleen siinä asennossa, jossa hän on, ottaen huomioon yleiset ensiaputoimet
- epäiltäessä rankavammaa on tähän suhtauduttava aina vakavasti. Tällöin on hyvin tärkeää välttää pelaajan turhaa liikuttelua. Vältä kypärän poistamista