

Polven seutu oireilee murrosiässä

Murrosiän kynnyksellä olevilla ja juuri sen ylittäneillä on suurin todennäköisyys saada lihasten kiinnityskohdan oireita polven seutuun. Etenkin sääriluun kyhmyyn kiinnittyvä nelipäinen reisilihas kuormittaa voimakkaasti kiinnitysaluettaan.

Jos kiinnitysalue kipeytyy, turpoaa ja siihen nousee selkeä kyhmy, tilannetta kutsutaan Osgood-Schlatterin -taudiksi. Sen esiintymishuippu ajoittuu 10–14 ikävuoden väliin.

Vastaavasti lumpiojanteen yläkiinnityskohta polvilumpion alakärjessä on herkimmillään apofysiitille 10–16-vuotiaana.

Lantion alue on vamma-altein kasvun lopulla

Kasvuvaiheen lopussa todennäköisimmät jänteiden kiinnityskohtien rasitusvaivat keskittyvät lantion alueelle, jonne kiinnittyy suuria ja voimakkaita lihaksia, kuten reiden etu- ja takapuolen lihakset, lonkan koukistaja ja selän ojentajat.

Kyseiset alueet ovat herkimmillään 13–18-vuoden iässä, mutta on mahdollista, että esimerkiksi istuinkyhmyyn seutu lujittuu ja luutuu lopullisesti vasta 25-vuotiaana.

Lajitekniset taidot

- Pelirohkeus, pelinopeus, yhden kosketuksen suoritukset
- Liikkeestä liikkeeseen pelaaminen, syötä-liiku -pelaaminen
- Kamppailupelaaminen

Lajitaktiset taidot

- Pelitilanneroolien opettelu, kolmioajattelu: jatkumoiden synnyttäminen/ymmärtäminen
- Pelivalmius ja kehonkieli
- Pallottomana pelitilanneroolin pelin ymmärtäminen

Lajiharjoittelu

- Reagointipeli: pelitilanneroolista toiseen siirtyminen - ennakointi ja pelinluku, pallottomat roolit korostetusti
- Vaaditaan liikettä ja liikettä, pelin jatkumoitte - oikeat toistot drilleissä, peleissä, kamppailuissa, syötä-liiku -toistomäärä
- Laukominen suoraan syötöstä ja eri asennoista
- Syöttäminen eri etäisyyksillä ja suoraan syötöstä liikkeessä - liikkeeseen