

# MIEKKAILUN KUNTOTESTAUS, OSA I



## Sisällysluettelo:

### 1 Lihaskuntotestit

- 1.1 Etunojapunnerrus
- 1.2 Staattinen kylkiliasliike
- 1.3 Staattinen vatsa/selkälhasliike
- 1.4 Dynaaminen vatsalhasliike

### 2 Nopeusvoimatestit

- 2.1 Kuntopallon (5kg) työntö rinnalta eteen kahdella kädellä
- 2.2 Vauhditon pituushyppy
- 2.3 Vauhditon 3-loikka

### 3 Liikkuvuus- ja ulottuvuustestit

- 3.1 Jalan ojennus

### 4 Nopeustestit

- 4.1 Nopeuskestävyys-ketteryys viivaväleillä

### 5 Viitearvot testeihin

---

## MIEKKAILUN KUNTOTESTAUS, OSA I

29.10.2009

Perttu Noponen, valmennus- ja testausopin opiskelija (Jyväskylän yliopisto)

Kimmo Puranen, miekkailuvalmentaja (Espoon Miekkailijat)

Ilkka Lampi, taito-fysiikkavalmentaja (Espoon Miekkailijat)

# MIEKKAILUN KUNTOTESTAUS, OSA I

## 1 Lihaskuntotestit

### 1.1 Etunojapunnerrus

Testin tarkoituksena on mitata käsien ojentajalihasten kestovoimaa.

**Testausohjeet** (katso kuvaa):

1. kädet ja jalat ovat hartioiden leveydellä. Sormet osoittavat eteenpäin.
2. vartalo pidetään jäykkänä neutraalissa asennossa (ei notkolla)
3. katse on suoraan alaspäin lattiaan ja leuka koskee maahan joka toistolla
4. polvet ovat suorina koko ajan (eivät kosketa lattiaan missään vaiheessa)
5. yläasennossa kyynärpäät ojentuvat suoriksi
6. parin toinen jäsen laskee toistot (leuan osuminen lattiaan)

**Testitulos:** 45 sek aikajaksolla tehty toistomäärä



## 1.2 Staattinen kylkilihasliike

Testin tarkoituksena on arvioida kylkilihasten ja muiden keskivartalolihashasten staattista voimaa sekä vartalon hallintaa.

### Testausohjeet:

1. vasen käsi on kiinni alustassa kyynärpäätä ojennettuna
2. vasemmanpuoleisen jalan jalkaterän ulkosyrjä tukee lattiaa ja jalka pidetään polvesta ojennettuna
3. oikea jalka on ojennettuna vartalon takana
4. oikea käsi on niin ikään ilmassa vartalon edessä
5. pää pidetään suorassa hartioiden jatkeena ja vartalo on suorana.

### Testiliikkeen suoritus:

Vartalon takana oleva oikea jalka on ojennettuna lähellä lattiaa. Liike lähtee vieden kaarella ilmassa olevaa jalkaa ojennettuna vartalon eteen. Samanaikaisesti ilmassa oleva käsi kiertyy kaarella ojennettuna hieman vartalon taakse. Jalka viedään metrin verran vartalon eteen ja se käy lähellä lattiaa. Tämän jälkeen jalka viedään vartalon taakse, jolloin vastaavasti ilmassa oleva käsi kiertyy vartalon eteen. Jalkaterä käy jälleen lähellä lattiaa. Liikkeen aikana vartalo pidetään suorana. Ilmassa olevat jalka ja käsi eivät kosketa suorituksen aikana missään vaiheessa alustaan. Liike toistetaan myös toisinpäin oikeanpuoleisten raajojen tukiessa alustaan. Yksi suoritus on jalan liike eteen ja taakse.

**Testitulos:** hyväksytyjen testiliikkeiden toistomäärä



### 1.3 Staattinen vatsa/selkälihasliike

Testin tarkoituksena on arvioida vatsa- ja selkälihasten staattista voimaa.

#### Testausohjeet:

1. Toinen käsi ja vastakkainen päkiä ovat kiinni lattiassa muun vartalon ollessa ilmassa. Lattiassa olevan käden sormet osoittavat eteenpäin ja käsi on kyynärpästä ojennettuna kohtisuorassa vartalon alla. Samoin myös lattiassa olevan jalan varpaat osoittavat eteenpäin ja jalka on polvesta ojennettuna.
2. Ilmassa oleva jalka pidetään suorana tukena olevan jalan rinnalla. Ilmassa oleva käsi tasapainottaa suoritusta vartalon sivulla. Pää on suorana vartalon jatkeena.
3. Keskivartalo pidetään jäykkänä ja vartalo on suorana.
4. Vartalo pidetään suoritusasennossa 30 s, jonka jälkeen vaihdetaan ilman taukoa vastakkaiset kämmen ja päkiä tukipisteiksi ja suoritetaan myös toiselle puolelle staattinen 30 sekunnin pito. Suoritus päättyy selän kääntyessä notkolle tai ilmassa olevien raajojen koskiessa lattiaa. Hyväksytyksi suorituskerraksi lasketaan yksi 30 sekunnin pito molemmille puolille.

**Testitulos:** hyväksytyt / hylätty suorituskerta



Suoritus päättynyt!

## 1.4 Dynaaminen vatsalihasliike

Testin tarkoituksena on mitata vartalon hallintaa sekä keskivartalon staattista ja dynaamista voimaa.

### Testausohjeet:

1. Lähtöasento on lähes samanlainen kuin staattisessa vatsalihasliikkeessä. Vartalo päästetään hieman enemmän kaarelle alas kuin staattisessa keskivartaloliikkeessä ja maassa oleva käsi on hieman olkalinjan etupuolella.
2. Toinen käsi ja vastakkainen päkiä ovat kiinni lattiassa muun vartalon ollessa ilmassa.
3. Lattiassa olevan käden sormet osoittavat eteenpäin ja käsi on kyynärpäältä ojennettuna hieman olkalinjan etupuolella. Samoin myös lattiassa olevan jalan varpaat osoittavat eteenpäin ja jalka on polvesta ojennettuna.
4. Ilmassa oleva jalka pidetään suorana tukena olevan jalan rinnalla. Ilmassa oleva käsi tasapainottaa liikettä vartalon sivulla.
5. Keskivartalo pidetään jämäkkänä ja vartalo on hieman enemmän kaarella kuin staattisessa vatsalihasliikkeessä.

### Testiliikkeen suoritus:

1. Suorituksessa ponnistetaan tukevalla jalalla voimakkaasti ylös- ja eteenpäin vieden jalka rintaan ja palauttaen se ilmalennon aikana takaisin lähtöasentoon. Maassa oleva käsi pysyy koko suorituksen ajan ojennettuna, eivätkä ilmassa olevat raajat koske alustaa toistoja tehtäessä.
2. Ponnistavan jalan reisi viedään ilmalennon aikana rintaan ja palautetaan maahan tullessa takaisin alkuasentoon.
3. Molemmat jalat koukistuvat hypyn aikana.
4. Suoritus toistetaan myös vastakkaisten raajojen ollessa tukipisteinä.

**Testitulos:** hyväksytyjen testiliikkeiden toistomäärä



## 2 Nopeusvoimatestit

### 2.1 Kuntopallon (5kg) työntö rinnalta eteen kahdella kädellä

Testin tarkoituksena on mitata käsien ojentajalihasten räjähtävää voimantuottoa.

#### Testausohjeet:

1. Alkuasennossa jalat ovat rinnakkain olkapään leveydellä.
2. Jalkaterät osoittavat eteenpäin ja kuntopalloa pidetään rinnan korkeudella kahdella kädellä kyynärpäät kyljissä kiinni.

#### Testiliikkeen suoritus:

Työntö lähtee alhaalta ylöspäin eli ensin ojentuvat jalat, sitten vartalo ja lopuksi kädet. Työntösuorituksessa ei saa ylittää lähtöviivaa eivätkä jalat saa irrota maasta (huom. erityisesti työnnön jälkeen pitää pysyä viivan takana!)

**Testitulos:** 3 yritystä, parhaimman työnnön pituus kirjataan 10 cm tarkkuudella



## 2.2 Vauhditon pituushyppy

Testin tarkoituksena on mitata alaraajojen räjähtävää voimaa.

### Testausohjeet:

Lähtöasennossa jalat ovat rinnakkain noin hartian leveydellä toisistaan ja varpaat aivan ponnistusviivan takana.

### Testiliikkeen suoritus:

Polvia koukistamalla ja käsiä voimakkaasti taakse – eteen heilauttamalla urheilija ponnistaa niin kauas kuin pystyy. Alastulo tehdään tasajalkaa kyykkyyyn pystyssä pysyen. Tulos mitataan ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan, jossa takimmainen kantapää osuu alustaan. Alastulokohta voidaan merkitä liidulla ja paras tulos otetaan huomioon.

**Testitulos:** 3 yritystä, parhaimman hypyn pituus kirjataan 5 cm tarkkuudella



## 2.3 Vauhditon 3-loikka

Testin tarkoituksena on mitata jalkojen räjähtää voimantuottoa.

### Testausohjeet:

Lähtöasennossa vauhdittoman pituushypyn tapaan jalat ovat rinnakkain noin hartioiden leveydellä toisistaan.

### Testiliikkeen suoritus:

Jaloilla ponnistetaan eteenpäin vauhdittoman pituushypyn tapaan käyttäen apuna voimakasta käsien eteenpäin suuntautuvaa liikettä. Toisen ja kolmannen loikan ponnistus tehdään yhdellä jalalla. Alastulo tehdään tasajalkaa kyykkyasentoon ja tulos otetaan takimmaisena olevan kantapään laskeutumiskohdasta. Alastulokohta voidaan merkitä liidulla ja paras tulos otetaan huomioon.

*Vuoroloikan oikea suoritustekniikka:* Ponnistukset tehdään koko jalkapohjalla. Polvi nousee ilmalennon aikana edessä vaakatasoon ja ponnistukset tehdään loppuun (ponnistava jalka ojentuu) jokaisella loikalla. Kontaktiin tulevalla jalalla haetaan kaukaa edestä lisää pituutta loikkiin.



Loikkiessa polvi nousee edessä vaakatasoon ja ponnistus tehdään koko jalkapohjalla. Kädet rytmittävät voimakkaasti suoritusta.

**Testitulos:** 3 yritystä, parhaimman hypyn pituus kirjataan 5 cm tarkkuudella



### 3 Liikkuvuus- ja ulottuvuustestit

#### 3.1 Jalan ojennus

Testin tavoitteena on arvioida jalkojen koukistajalihasten liikkuvuutta.

##### **Testausohjeet:**

Lattialla selällään maaten.

##### **Testiliikkeen suoritus:**

Otetaan molemmilla käsillä toisen jalan jalkaterästä kiinni ja ojennetaan jalka rauhallisesti lukkosuoraksi. Pidetään jalka ojennettuna vähintään viisi sekuntia. Selkä pidetään suorana testiä tehtäessä. Tehdään suoritus molemmille jaloille.

**Testitulos:** hyväksytyt / hylätyt suorituskerrat



## 4 Nopeustestit

### 4.1 Nopeuskestävyys-ketteryys viivaväleillä

Testin tavoitteena on mitata nopeuskestävyyttä ja ketteryyttä miekkailualueella.

#### Testausohjeet:

Juoksu tehdään miekkailualueen viivaväleillä.

#### Testiliikkeen suoritus:

1. Lähtöasennossa jalat ovat varoasennossa viivan takana. Juoksu aloitetaan miekkailualueen takarajalta. Ensin juostaan 2 m:n varoitusviivalle, kosketetaan miekkakädellä viivaa, juostaan takaisin ja kosketetaan miekkakädellä takarajaa. Tämä on a-juoksutoisto.
2. Seuraavassa toistossa juostaan takarajalta samanpuolen aloitusviivalle, kosketetaan miekkakädellä viivaa, juostaan takaisin ja kosketetaan miekkakädellä takarajaa. Tämä on b-juoksutoisto.
3. Suoritusta jatketaan juoksemalla a- ja b-toistoja mahdollisimman nopeasti vuorotellen koskettaen varoitusviivaa, takarajaa, aloitusviivaa ja lopuksi takarajaa.
4. Suorituskerta on 45 sek aikana mahdollisimman monta a- ja b-toistoa vuorotellen. Mittaus puolen toiston tarkkuudella.

**Testitulos:** a- ja b-juoksutoistojen määrä 45 sekunnin aikana



## 5 Viitearvot testeihin

<b>Viitearvot testeihin</b>	1. M+JP	2. N+JT	3. KP	4. KT	5. MJP	6. MJT	7. ZPT	8.
<b>1. Lihaskunto</b>								
1.1 Etunojapunnerrus 45 sek (krt)								
1.2 Staattinen kylkilihasliike (krt)								
1.3 Staattinen vatsa/selkälihasliike 30 s + 30 s (hyv./hyl.)	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E
1.4 Dynaaminen vatsalihasliike (krt)								
<b>2. Nopeusvoima</b>								
2.1 Kuntopallon (3/5 kg) työntö rinnalta eteen kahdella kädellä (m)	?/5	?/3	?/3	?/3	?/3	?/3	?/3	
2.2 Vauhditon pituushyppy (m)								
2.3 Vauhditon 3-loikka (m)								
<b>3. Liikkuvuus ja ulottuvuus</b>								
3.1 Jalan ojennus (hyv./hyl.)	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E	K / E
<b>4. Nopeus</b>								
4.1 Nopeuskestävyys-ketteryys viivaväleillä 45 sek (krt)								

<b>Testausryhmät</b>		<b>Testiliikkeiden suoritusjärjestys 2 testauskerrassa (1 testauskerta n. 30 min.)</b>			
		<b>liike</b>	<b>1. testauskerta</b>	<b>liike</b>	<b>2. testauskerta</b>
1.	Miehet + junpojat (18-20v)	2.2	Vauhditon pituushyppy	2.1	Kuntopallon työntö
2.	Naiset + juntytöt (18-20v)	2.3	Vauhditon 3-loikka	1.1	Etunojapunnerrus
3.	Kadettipojat (15-17v)	1.4	Dynaaminen vatsalihasliike	1.3	Staattinen vatsa/selkälihasliike
4.	Kadettitytöt (15-17v)	1.2	Staattinen kylkilihasliike	4.1	Nopeuskestävyys-ketteryys viivaväleillä 45 sek (krt)
5.	Minijunioripojat (12-14v)	3.1	Jalan ojennus		
6.	Minijunioritytöt (12-14v)				
7.	Zorropojat ja -tytöt (9-11v)				
8.	Määrittelemätön				