

TESTIPALAUTE

Eeli Halonen

Fysiikkavalmentaja ja urheilutestaaja, Varalan Urheiluopisto

040-8479326

eeli.halonen@varala.fi



Miksi urheilijaa kannattaa testata?

- Kertoo harjoittelun järkevyydestä
- Kertoo sen hetkisen suoritustason
- Kertoo eri fyysisten ominaisuuksien kehittymisestä
- Ohjaa harjoittelua oikeaan suuntaan
- Auttaa urheilijaa oman tilan tuntemuksen ja itsearvioinnin kehittämisessä
- Helpottaa tavoitteiden asettamisesta
- Motivoi urheilijaa



Mitä testataan?

- Testataan ominaisuuksia, mitkä ovat oleellisia lajin kannalta
- Testataan asioita, mitä on harjoiteltu
- Samat testit säännöllisesti toteutettuna



Antropometria

Mitä testataan?	Miksi testataan?	Miten voi kehittää?
Antropometria - pituus - Paino - Kehonkoostumus	Taustamuuttujia, jotka vaikuttavat fyysisten ominaisuuksien tilaan ja kehittymiseen.	Kehon koostumuksen pitäminen optimaalisena: - riittävä kokonaisharjoittelun määrä (20h/vko) - aerobinen kestävyysharjoittelu (5-7 h/vko läpi vuoden) ja voima/lihaskuntoharjoittelu (2x/vko läpi vuoden) osana muuta harjoittelua - Monipuolinen ja terveellinen ravinto - terveelliset elämäntavat



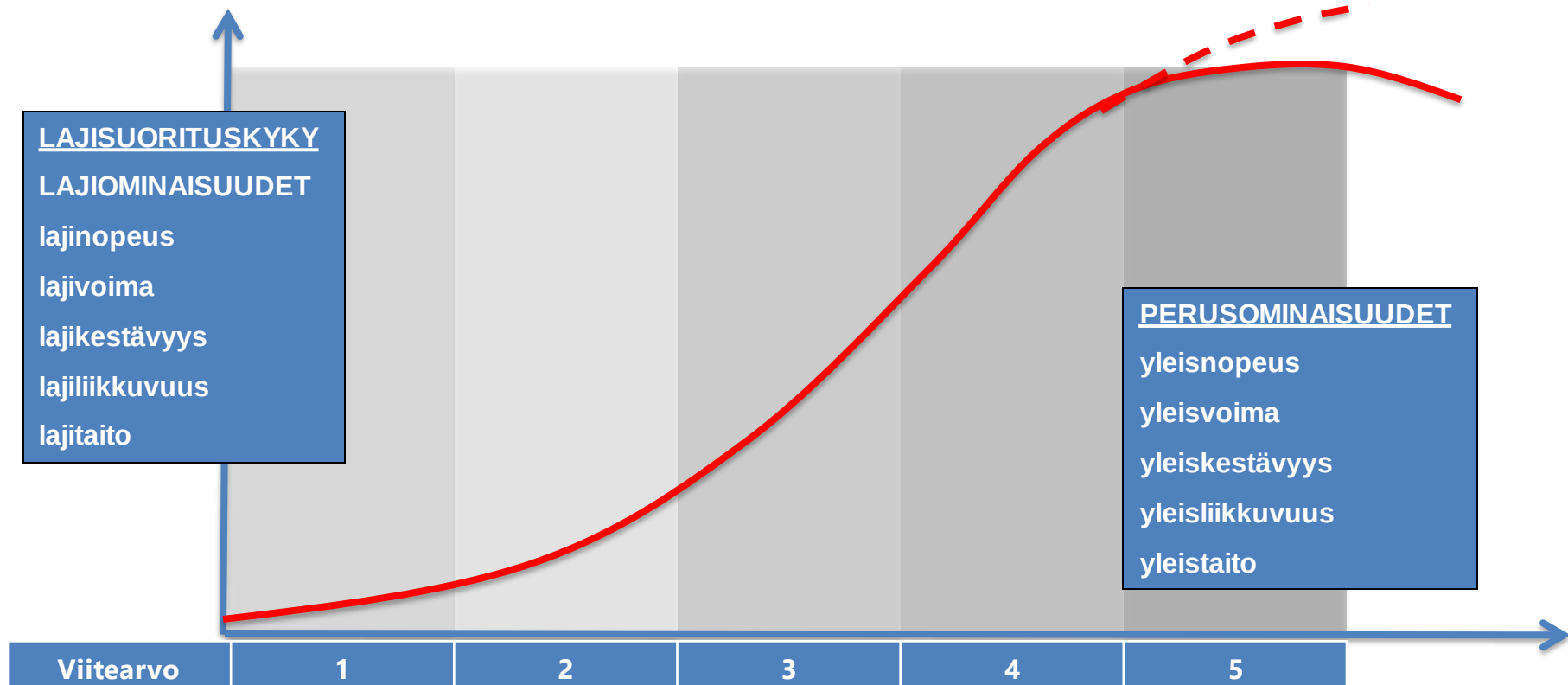
Nopeus ja nopeusvoima

Mitä testataan?	Miksi testataan?	Miten voi kehittää?
Nopeus - 20 m paikalta (5 ja 10m väliajat)	Testi kuvaa yleisiä nopeusominaisuuksia, jotka antavat potentiaalia nopeiden suoritusten esim. lyhyiden kiihdytysten tekemiseen myös itse lajisuorituksessa.	Omatoimiset tai joukkuevetoiset nopeusharjoitukset 2-4x/vko läpi vuoden sisältäen suoraan juoksua ja suunnanmuutosnopeutta
Ketteryys - Harres testi	Testi kuvaa lajissa oleellisesti tarvittavaa suunnanmuutosnopeutta, kehonhallintaa ja ketteryyttä.	
Nopeusvoima - Kevennyshyppy - Staattinen hyppy	Testit mittaavat räjähtävää voimantuottoa, jota tarvitaan lajissa erityisesti paikalta tapahtuvissa kiihdytyksissä, suunnanmuutoksissa ja ponnistuksissa.	Omatoimiset tai joukkuevetoiset hyppely- ja loikkaharjoitukset 1-4x/vko riippuen harjoituskauden vaiheesta
- Reaktiivisuustesti	Päkiähyppely kuvaa pohkeiden nopeaa voimantuottoa iskuttavassa hyppelyssä, johon vaikuttavat hyppelytekniikka, jalkojen ojentajien voimataso, kyky hyödyntää jänteisiin varastoituvaa elastisuutta sitä seuraavassa ponnistusvaiheessa ja keskivartalon pito. Päkiähyppely liittyy erityisesti nilkan käyttöön ja pohkeiden nopeaan voimantuottoon, jota tarvitaan erityisesti korkeilla polvikulmilla tapahtuvassa liikkumisessa ja ponnistuksissa.	Pohkeen alueen nopea voimantuotto kehittyy nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelulla (nopeusharjoittelu juosten, loikat ja erityisesti päkiällä tapahtuvat hyppelyt kuten aita hyppelyt, päkiähyppy) ja osittain myös lajiharjoittelun kautta.

Kestävyys

Mitä testataan?	Miksi testataan?	Miten voi kehittää?
Kestävyys - Yo yo-testi	Testi kuvaa kestävyysominaisuuksia. Hyvä kestävyyspohja mahdollistaa paremman palautumisen otteluiden sisällä ja niiden välissä, joten jaksamista riittää myös turnausten loppupuolelle. Hyvän kestävyystason ansiosta palautuminen otteluista ja harjoituksista on nopeampaa ja kehittävää harjoittelua pystyy tekemään enemmän. Lisäksi testi kuvaa myös hyvin anaerobista kestävyyttä joka on lajin kannalta tärkeä ominaisuus.	Kokonaisharjoittelumäärä 20h/vko - Ohjatut harjoitukset - Omatoimiset harjoitukset - Hyötyliikunta - ...jne. Aerobinen peruskestävyys harjoittelu 5-7h/vko läpi vuoden - 10-15 min osana jokaisen harjoituksen alku- ja loppuverryttelyä - Erikseen tehtävät omatoimiset matalatehoiset peruskestävyys harjoitukset 1-2x/vko läpi vuoden (juoksu, pyöräily, uinti, jne.) - Kertyy osittain lajiharjoitusten aikana - Hyötyliikunta... Anaerobinen kestävyys - Intervalliharjoitukset - Pienpelit - Pelit ja lajiharjoitukset

Perus- vai lajiominaisuuksia?



Ryhmän tulokset (keskiarvot)

	15.4.2020	Arvio		Muutos%		Muutos%		Muutos%
Kehon koko ja koostumus								
Pituus [cm]	176,5							
Paino [kg]	65,4							
rasvapiste: biceps [mm]	5,9							
rasvapiste: triceps [mm]	11,6							
rasvapiste: subscapular [mm]	9,8							
rasvapiste: suprailiac [mm]	13,0							
ihopoimujen summa [mm]	40,2							
Rasva% [%]	19,8							
Rasva-% (Tanita) [%]	17,9							
Rasvamassa (Tanita) [kg]	11,7							
Rasvaton kehonpaino (Tanita) [kg]	54,2							
Lihasmassa (Tanita) [kg]	51,5							
Lihasmassan jakautuminen - bioimpedanssimittaus								
Lihasmassa: oikea jalka (Tanita) [kg]	9,0							
Lihasmassa: vasen jalka (Tanita) [kg]	8,8							
Lihasmassa: oikea käsi (Tanita) [kg]	2,7							
Lihasmassa: vasen käsi (Tanita) [kg]	2,6							
Lihasmassa: keskivartalo (Tanita) [kg]	28,4							
Nopeus - liikkumisnopeus (juoksu) - paikalta lähtö								
5 m paikalta [s]	1,10							
10 m paikalta [s]	1,88							
20 m paikalta [s]	3,30	3,78						
Nopeus - liikkumisnopeus (juoksu) - ketteryys								
Harres Test [s]	13,94	3,54						
Nopeusvoima - vertikaalihyppy								
Kevennys [cm]	34,4	3,29						
Staatinen [cm]	32,4	3,54						
Elastisuus-% [%]	6,9							
Nopeusvoima - Ponnistusvoima - vertikaalihyppy lisäpainoilla								
Staatinen 25 % BW [cm]	23,4	3,56						
Staatinen 50 % BW [cm]	16,8	3,69						
Nopeusvoima - Reaktiivisuustesti								
t kontakti 1 [ms]	200,5							
t lento 1 [ms]	547,8							
t kontakti 2 [ms]	199,7							



Ryhmän tulokset (keskiarvot)

	15.4.2020	Arvio		Muutos%		Muutos%		Muutos%
Nopeusvoima - Reaktiivisuustesti								
t lento 2 [ms]	539,2							
t kontakti ka [ms]	200,1							
t lento ka [ms]	543,5							
nousukorkeus [cm]	36,6							
teho [W/kg]	36,7	2,76						
Kestävyyssominaisuudet - piip-testi								
Piip-testi (YYETL1) aika [hh:min:ss]	10:45	3,31						
Piip-testi (YYETL1) matka [m]	1866,0							
Piip-testi (YYETL1) VO2max [ml/kg/	47,8							
Maksimisyke [1/min]	201,7							
Anaerobinen kynnyssyke [1/min]	181,5							
Aerobinen kynnyssyke [1/min]	161,4							



Keep it Simple!

