



Kuntotestit, syksy 2012

suomalaiset P15- ja P13-ikäiset jääpallolijat

Ikäluokka 1999/2000
kohti Jalopeuroja

Kuntotestit -- taustaa



- P15 (1998-1999) ja P13 (2000-2001) pelaajat.
- Tarkoituksena on saada pitkän aikavälin aineistoa suomalaisten nuoren jääpalloilijoiden fyysisen kunnon kehittymisestä.
- Testit suoritetaan samansisältöisinä kaikilla jääpallopaikkakunnilla ja eri vuodenaikoina.
- Testituloksia ei vertailla pelaajien välillä. Tärkeämpää on, että saadaan tietoja mahdollisimman monen pelaajan fyysisten ominaisuuksien kehittymisestä.
- Seurannalla saadaan työväline pelaajalle itselleen sekä seura- ja majuvalmentajille seurata pelaajien kehittymisestä.
- Suorittamistapaan on kiinnitettävä erityistä huomiota: pelaajakohtaiset testitulokset ovat vertailukelpoisia vain, kun toteutustapa on sama.
- Testaustoiminnalla tuodaan jääpallon harjoitteluun pelaajakohtainen motivaatiotekijä, joka kannustaa nuorta kiinnittämään huomiota oman fyysisen kunnon kehittämiseen ja ylläpitoon.
- Muistakaa myös nuorten pelaajan motivaatiokysely, jonka saa myös Projektin finbandy.fi-sivuilta.

Suoritusohjeita testipatterille



- Suoritusohjeiden laadinnassa on hyödynnetty mm. Hockey Centerin suoritusmalleja (www.iihce.fi) ja muita www-lähteitä (esim. tamperelaisen Sampolan koulun kuntotestiä).
- Suorituspaikka: Sulan maan aikana nämä testit voidaan suorittaa urheilukentällä, sopivalla juoksualustalla (ei maastoinen pururata), jossa on rekkitanko leuanvetoa varten. Sääolojen vaikutus suoritukseen on syytä huomioda. Talvella (ja myöhään syksyllä) testit tulisi suorittaa urheiluhallissa tai -salissa.
- Huomioikaa huolellinen alkulämmittely ennen testisuorituksia!

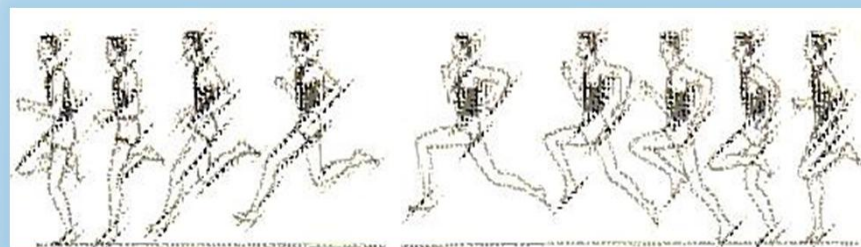
Nopeustesti

30 metrin juoksu omasta lähdöstä



Ohje ja tarkoitus:

- Juoksutesti kertoo alaraajojen nopeusominaisuuksista ja testi on kohtuullisen hyvin yhteydessä luistelunopeuden kanssa.
- Koska matka on lyhyt, juoksutekniikka ei merkittävästi vaikuta tulokseen. Sen sijaan voimaominaisuudet vaikuttavat tulokseen varsin paljon ja siksi varsinkin murrosikäisten kohdalla tuloksia tulee verrata omiin aiempiin arvoihin ja pyrkiä seuraamaan yksilökohtaista kehitystä.
- Ennen testisuoritusta otetaan yksi veto testiradalla.
- Ajanotto käynnistyy omasta startista.
- Otetaan aika 30 m suorituksesta ja merkitään seurantalomakkeeseen.



← 30 metriä →



Nopeusvoiman testi

Vauhditon 5-loikka



Ohje:

- Viisi peräkkäistä vuoroloikkaa lähtien tasaponnistuksesta ja päätyen tasajalka-alastuloon.
- Testissä voimantuottoaika ja alaraajojen nivelkulmat ovat hyvin lähellä luistelun potkua. Testin tulokseen urheilijan pituudella ja voimaominaisuuksilla on jonkin verran vaikutusta, joten varsinkin murrosikäisten kohdalla tuloksia tulee verrata omiin aiempiin arvoihin ja pyrkiä seuraamaan yksilökohtaista kehitystä.
- Toteutetaan kahtena toistona (parin minsan palautuksella), jotta teknisesti heikot suoritukset eivät vaikutta lopputulokseen.
- Kahdesta parhaasta suorituksesta parempi merkitään seuranta-lomakkeeseen.

Mallikuva:



Voimatesti

Leuanveto



Ohje ja tarkoitus

- Leuanveto on hyvä testi ylävartalon voimatasolle, lihashallinnalle ja voimakestävyydelle. Leuanvedon aikana urheilijan tulee aktivoida sormien, ranteen ja haislihasten lisäksi myös keskivartaloa ja rintarangan tukilihaksistoa.
- Leuanveto on yksinkertainen ja lahjomaton testi kuvaamaan em. ylä- ja keskivartalon voimaa suhteessa oman kehon painoon sekä lihasten aktivoitumiskykyä.
- Lasketaan maksimisuoritus ja merkitään seurantalomakkeeseen.

Kädet suoraksi alhaalla
(mutta ei roikuntaan saakka):



Liikkuvuus- ja notkeustesti Eteentaivutus



Ohje:

- Testin tarkoitus: Mittaa alaselän ja takareisien notkeutta.
- Suoritusohjeet:
 1. Suorittaja: Istu lattialle penkin päähän. Aseta jalkapohjat (kengät pois!) penkin pystypuuta vasten. Aseta kätesi suorina penkin päälle. Sormet osoittavat eteenpäin.
 2. Avustaja: Paina käsillä suorittajan reisistä niin, että suorittajan polvet pysyvät koko suorituksen ajan suorina.
 3. Suorittaja: Taivuta vartaloa rauhallisesti eteenpäin ja pidä kädet koko ajan suorina. Työnnä sormenpäillä kapulaa penkkiä pitkin eteenpäin. Kapulan tökkiminen on kielletty.
- Tulos (cm) luetaan sormenpäistä. Jos tuloksesi on 15 cm, saat kurotettua kapulan 15 cm jalkapohjiesi alapuolelle. Tulos merkitään seurantalomakkeelle.
- Tulos voidaan mitata myös suoraan eteentaivutuksesta rullamitalla

Mallikuvat:



Keskivartalon voimatesti

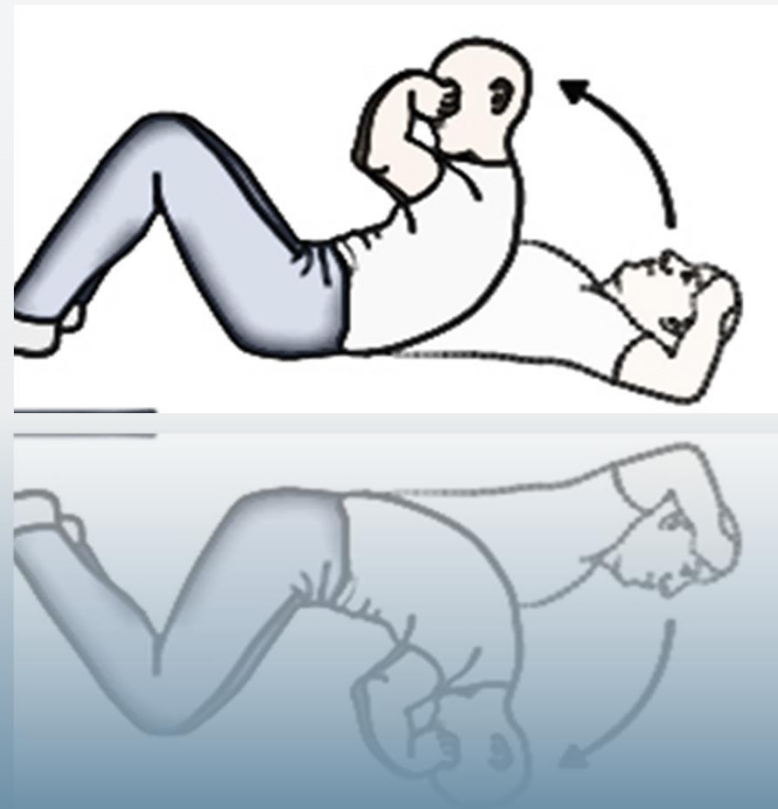
Vatsalihasliike



Ohje

- Vatsalihakset ovat luistelun kannalta hyvin olennaisessa asemassa.
- Testi toteutetaan jalat tuettuna. Jalkojen tukeminen vähentää alaraajojen ja ylävartalon pituussuhteiden vaikutusta testitulokseen ja parantaa tulosten vertailtavuutta.
- Testissä pelikaveri tukee jalkoja nilkasta; makaa selälläsi lattialla jalat koukussa; pidä kädet ristissä rinnalla tai niskan takana (raskaampi). Sitten nouse istuma-asentoon vatsalihasten voimalla. Laskeudu takaisin lähes alkuasentoon.
- Lasketaan puhtaat toistot 60 sekunnin aikana ja tulos seurantalomakkeeseen.

Malli:



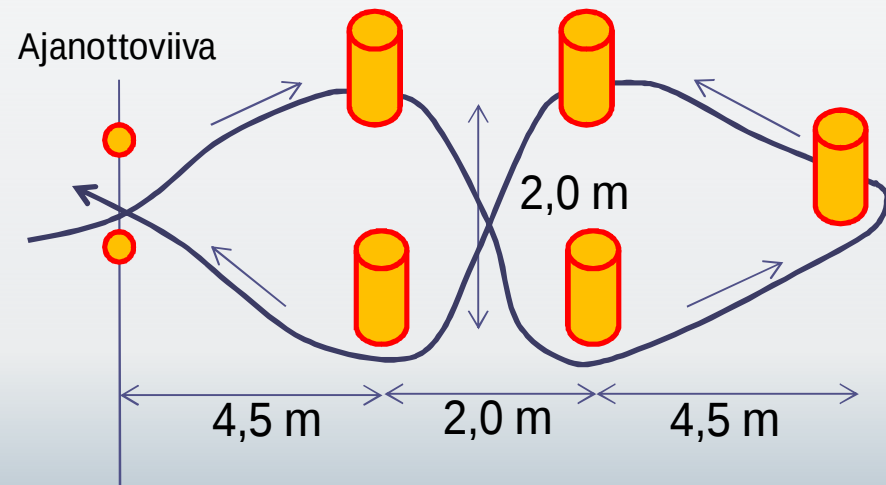
Ketteryystesti



Ohje:

- Yksi harjoitus- ja kokeilukerta ennen testisuoritusta.
- Radan kaikki "tötsät" kierretään huolellisesti, ratarikkoja ei sallita.
- Rata laaditaan pitävälle alustalle (juoksurata, liikuntasali tms.) oheisten mittojen mukaan: 2 x 2 m neliö; ajanottoviiva on 4,5 tötsistä ja viimeinen kiertopiste on 4,5 m päässä neliöstä.
- Rata mitataan tarkasti rullamitalla.
- Mitataan aika omasta lähdöstä ja tulos seurantalomakkeeseen.

Ketteryysrata:



Ylävartalon voimatesti

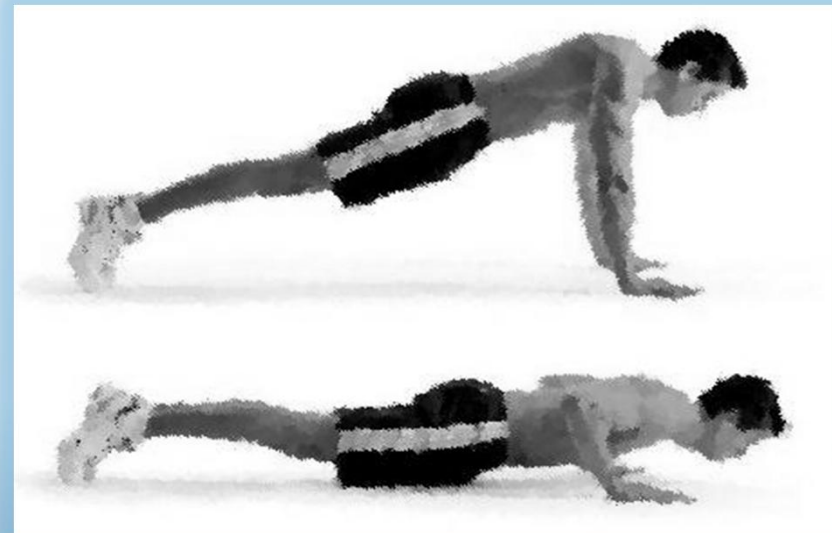
Etunojapunnerrus



Ohje ja tarkoitus:

- Mittaa ylävartalon voimaa ja keskivartalon kehon hallintaa. Avustaja asettaa kätensä lattialle nyrkkiin. Suorittajan kädet ovat noin hartioiden tasolla, sormet eteenpäin, kyynärvarren hieman takaviistoon (ks. kuva).
- Suorittajan rintakehä on osuttava avustajan nyrkkiin jokaisessa hyväksytyssä suorituksessa. Kun rintakehä on osunut nyrkkiin, punnerretaan takaisin suorille käsille. Punnerrusasennon (vartalo suorana, selkä ei mene kaarelle) on säilyttävä koko suorituksen ajan.
- Lasketaan puhtaat toistot 30 sekunnin aikana ja tulos seurantalomakkeeseen.

Mallikuva:



Kestävyyshkunto

Cooperin testi, 12 min juoksu



Ohje:

- Ilmoitetaan juostu matka 12 min aikana ja merkitään seurantalomakkeeseen.
- *Huom: mikäli pelaaja on suorittanut Cooperin testin saman kalenterikuukauden aikana – tai tiedetään, että Cooperin testi suoritetaan esim. koulussa pian seurajoukkueen testien jälkeen, niin se tulos voidaan ilmoittaa pelaajan seurantalomakkeeseen.*
- HUOM: loppuverryttely testien jälkeen!

Koko matka painetaan täysillä...
Tavoitteena hyvät tulos!



Testitulokset Projektille...



Seurantatietojen välittäminen Projektille

- Ensimmäiset testit seurajoukkueissa elo- ja syyskuussa. 1999–2000-ikäisten tiedot toimitetaan viimeistään ma 15.10.2012 (samalla on pelaajien alustava nominointi TC2013-leireille!)
- Tallenna excel-lomake (testien seuranta-lomake, ks. kuva) tai tulosta itselle valmiit pdf-fä-lomakkeet finbandy.fi-sivustolta .
- Toimita excel-tiedosto sähköpostin liitteenä osoitteeseen <topiantti.aikas@oulu.fi>. Käsintäytetyt pdf-lomakkeet voidaan toimittaa joko skannattuna samaan osoitteeseen tai postitse (Ta Äikäs, Röllikuja 10, 90540 Oulu).
- Pelaajakohtaiset tiedot ovat luottamuksellisia eikä tietoja luovuteta ulkopuolisille.
- Testit uusitaan P15- ja P13TC-leirillä tammikuussa 2013 (ei Cooperin testiä).

Seurantalomakkeet finbandy.fi-sivulta:

Jalopeurapolkulaisten kuntotesti

Fyysisen kunnon mittaamisella seurataan 1999 ja 2000 syntyneiden jääpallonuorten voima-, nopeusvoima- ja kestävyysominaisuuksia osana Projekt 14-16: Johdatus Jalopeurapolulle -toimintaa. Testit suoritetaan syksyisin ja keväisin ja osana TC- ja maju-leiritointia talvella.

Ohje testisuorituksien valvojille (seurajoukkueiden valmentajat / leirien ohjaajat):

Testitilaisuudessa huolehditaan siitä, että testisuoritukset ovat puhtaita. Muista myös alku- ja loppuverryttely! Jalopeuralaisen kuntotestistä on erillinen ohje jonka saat tulostettua finbandy.fi -sivustolta. Testisuoritusten välillä tulee olla riittävät palautusaikat (esim. 2-3 min). Hyödynnä tätä pelaajakohtaista lomaketta tehdyissä testeissä. Tallenna tämä seurantalomake omalle koneellesi myös myöhempää käyttöä varten. Lomake tallennetaan esim. nimellä: "LrPS - P15 - Pohi Seurajoukkueiden testien jälkeen 1999 ja 2000 syntyneiden pelaajien excel-lomakkeet lähetetään liitetiedostonä osoitteeseen <topiantti.aikas@oulu.fi>. Pelaajatietoja käsitellään luottamuksellisesti ja tietoja ei anneta Projekt 14-16 ulkopuolelle. Muistakaa myös jääpalloliigan motivaatiokysely.

Seurantalomake:

Pelaajan koko nimi: _____ Synt.vuosi: _____ Valmentaja: _____
(tiedustelua varten)

Seura ja ikäkausjoukkue (-eet): _____ Pituus / paino: _____

Päiväm.	30 m juoksu	5-loikka	Leuanveto max	Eteentaivutus	Vastailhas 60 sek	Ketteryy	Etunojat 30 sek	Cooper, 12 n
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	
	sek	m	krt.	cm	krt.	sek	krt.	