Hiihdon kenttätestien tuloskortti

(12 – 15-vuotiaat)

Täytä ennen testiä:

Nimi: _____

Pvm: _____

Tunnen itseni terveeksi KYLLÄ EI

(Jos vastasit ei, tai sinulla on jotain terveysongelmaa, minkä takia ei voi suorittaa testejä tai jotain yksittäistä testiä, keskustele asiasta testin tekijän kanssa.)

Testitulokset:

Kirjaa paras tuloksesi jokaisesta testistä.

Juoksu 1000m (min:s)		(1 s tarkkuus)
Rullahiihto tasatyöntö 1000 m (min:s) Kirjaa myös mitkä rullasukset		(1 s tarkkuus)
Vauhditon 5-loikka (m)		(1 cm tarkkuus)
Kuntopallon (2 kg) heitto alhaalta eteen (m)		(10 cm tarkkuus)
Etunojapunnerrus 1 min toistomaksimi (krt)		
Juoksu 50 m (s)		(0,1 s tarkkuus)
Rullahiihto XCX-rata (s) Kirjaa myös mitkä rullasukset		(0,1 s tarkkuus)
Joku muu testi?		

Testien tekijä kerää urheilijoiden tuloskortit ja koostaa ne esimerkiksi exceliin. Urheilija voi ottaa tuloskortista kuvan ja kirjaa tulokset eLogger-harjoituspäiväkirjaan (jos se on käytössä).

Ohjeistukset kenttätesteihin

Ohjeistus kenttätestien tekijälle:

- Kenttätestit olisi hyvä suorittaa 12 – 15 -vuotiaiden osalta kaksi kertaa harjoituskauden aikana (esimerkiksi kesäkuussa ja syyskuussa)
- Testit voi tehdä useammalla kerralla. Mikäli kenttätestit toteutetaan yhdellä kertaa, voi valita suoritettavat testit esimerkiksi 1 nopeustesti, taitorata, 1 voimatesti, 1 kestävyystesti. Kestävyystestit on suositeltava olla viimeisenä.
- Pyri vakioimaan olosuhteet (sama testipaikka, vakioitu verryttely, edellisen päivän harjoittelu) ja testien toteutus mahdollisimman hyvin.
- Urheilijat voivat itse kirjata tulokset testikorttiin, testin tekijä kerää tulokset ja koostaa tulokset exceliin.
- Ennen testejä tulee varmistaa, että urheilijoiden terveydentila sallii testien tekemisen.
- Testi tulee keskeyttää, mikäli testien aikana tulee terveydellisiä ongelmia. Varmista, että ensiapua on saatavilla nopeasti.
- Testattavat ovat lapsia ja nuoria, joten on asiallista ilmoittaa etukäteen vanhemmille testien tekemisestä.

Ohjeistus urheilijalle:

- Valmistaudu testiin huolellisesti ja aina samantyyppisesti huomioiden edeltävät ruokailut, varusteet ja edellisen päivän kevyempi harjoittelu.
- Pyri aina parhaaseen mahdolliseen tulokseen.
- Tee testit annettujen ohjeiden mukaisesti ja kirjaa paras tuloksesi tuloskorttiin huolellisesti. Vain siten saat oikeanlaisen palautteen ja kuvan kehittymisestäsi.
- Tee testit valmentajan ja ohjaajan opastamana ja valvomana.
- Kirjaa tuloksesi eLogger-harjoituspäiväkirjaan (jos se on käytössä).

Testien suorittamisohjeet:

1000 m/ 3000 m juoksu

- Testi suoritetaan yleisurheilukentällä juoksuradalla
- Huomioi hyvä verryttely ennen suoritusta
- Tavoitteena mahdollisimman hyvä loppuaika
- Tulos kirjataan sekunnin tarkkuudella

1000 m tasatyöntötesti

- Testi suoritetaan yleisurheilukentällä juoksuradalla
- Lähtö ja maali suositeltavaa olla suoran puolivälissä (50 m lähtöpaikalla) erityisesti isommilla ryhmillä.
- Urheilijalla aina samat rullasukset eri testikerroilla, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia.
- Huomioi hyvä verryttely ennen suoritusta – hiihdä testirullilla ainakin 10-15 min, jotta lihasten lisäksi rullien laakerit lämpenevät ja vierintävastus tasaantuu.
- Tavoitteena mahdollisimman hyvä loppuaika.
- Huomioi kaarteessa puhdas tekniikka (ei luistelupotkuja).
- Tulos kirjataan sekunnin tarkkuudella.

Vauhditon 5-loikka katso ohjevideo tästä

- Testipaikka: yleisurheilukenttä, pehmeä alastuloalue
- Verryttelysuoritusten aikana hae sopiva lähtöpaikka, jos alastulo hiekkalaatikkoon.
- Ensimmäinen loikka kahdella jalalla paikaltaan, sen jälkeen 4 vuoroloikkaa yhteispituudeltaan mahdollisimman pitkälle, viidennen loikan alastulo kahdelle jalalle.
- Mittaus suoritetaan lähtöpaikkaa lähimpänä olevan jalan kantapäästä. Määrittele tulos 1 cm tarkkuudella
- Tehdään 3 kertaa, joista paras otetaan tuloksiin

Leuanveto (toistomaksimi)katso ohjevideo tästä
Riiputaan rekissä vastaotteella, jalat suorana, kädet suorana,
koukistetaan käsiä, kunnes leuka on rekin yläpuolella, lasketaan kädet suoriksi ja liike toistetaan yhtäjaksoisesti.

- Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä.
- Virheitä ovat voimakas vartalon heilunta ja nykiminen, epäsymmetrinen käsien liike sekä voimakas taivuttaminen lantiosta (yli 45 astetta).

Etunojapunnerrus

- 1 min toistomaksimi
- Päinmakuu, kädet hartioiden leveydellä, sormet eteenpäin, jalat hartioiden leveydellä
- Yläasennossa kädet ja vartalo suorana, ala-asennossa kädet 90 asteen kulmassa ja vartalo suorana
- Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä

Vatsalihakset

- 5 min toistomaksimi
- Jalat noin 90 asteen kulmassa, kädet niskan takana, jalat vapaana
- Noustaan istumaan, kosketetaan kyynärpäillä polvia ja laskeudutaan alas siten, että hartiat koskettavat alustaa
- Testitulos on puhtaasti suoritettujen toistojen määrä

Kuntopallonheitto alhaalta eteen (2 kg kuntopallo)

- Testipaikka: tasainen ja pitävä alusta (yleisurheilukentän heittopaikka)
- Seiso kapeassa haara-asennossa molemmat jalat heittoviivan takana, rintamasuunta heittosuuntaan päin, kuntopallo tukevasti molemmissa käsissä, kädet pallon alapuolella ja pallo vähintään rinnan korkeudella.
- Vie kuntopallo suorin käsin jalkojen väliin samalla polvista joustaen ja jatka liikettä heittämällä pallo maksimaalisesti suorin käsin eteenpäin mahdollisimman pitkälle.
- Heiton jälkeen saat juosta pallon perään.
- Määrittele tulos aina pallon alastulopaikasta kohtisuoraan heittoviivalle.
- Määrittele tulos 10 cm:n tarkkuudella, pyöristä tulos aina lähimpään tasakymmenykseen (esim. 12,42 pyöristyy 12,40 ja 12,45 pyöristyy 12,50).
- Tehdään 3 kertaa, joista paras otetaan tuloksiin

50 m juoksu

- Lähtö paikaltaan
- Käsiajanotolla tulokset merkataan 0,1 s tarkkuudella

XCX-rata

- Suorituspaikkana riittävän iso asfalttialue/pysäköintialue tms.
- Voi hyödyntää valmista XCX-rataa, jos löytyy riittävän iso tila, muuten sitä soveltaen
- Urheilijalla aina samat rullasukset eri testikerroilla, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia
- Lämmittelyksi rataan tutustumista
- Testitulos on loppuaika, jossa kaikki suoritteet on tehty puhtaasti.
- Testi voidaan toistaa 2-3 kertaa, joista paras otetaan tuloksiin