

Testipalaute

U18 Maajoukkueleiri Syyskuu 2015

Käytetyt testit

Vauhditon pituushyppy

Judogiriipunta 60 sek + leuanveto merkistä

Cooperin 12min juoksutesti

Osallistujat

- Testeihin osallistui yhteensä 36
- Tyttöjä 12
- Poikia 24
- Poissaoloja oli jonkin verran sairastumisten ja muiden syiden vuoksi
- Käytetyt testit valittiin, koska erityisesti niissä tapahtunut kehitys on erityisseurannassa
- Jokaisen henkilökohtainen tavoite on ylittää vähintään tyydyttävälle keskitasolle jokaisessa testissä (kts. Seuraavat viitearvot)

Tulosten arviointi (1-5)

5	Erinomainen
4	Hyvä
3	Tyydyttävä keskitaso
2	Kehitettävää
1	Oleellinen kehityskohde

Vauhditon pituus

Suluissa mediaani / paras tulos

Pojat (235,5 / paras 254)

5	260+
4	240-259
3	220-239
2	200-219
1	Alle 200

Tytöt (187 / paras 212)

5	220+
4	210-219
3	200-209
2	180-199
1	Alle 180

Cooperin testi

Pojat (2840 / paras 3090)

5	Yli 3200 m
4	3000-3199 m
3	2800-2999 m
2	2600-2799 m
1	Alle 2600 m

Tytöt (2330 / paras 2795)

5	Yli 2800 m
4	2700 – 2799 m
3	2550 – 2699 m
2	2300 – 2549 m
1	Alle 2300 m

Judogiriipunta + leuanveto

Pojat (10 leukaa / paras 25)

5	Yli 15
4	5-14
3	1-4
2	50 s - 60 s
1	alle 50 s

Tytöt (60 sek / paras 4 leukaa)

5	Yli 5
4	1-4
3	60 s
2	40 s – 59 s
1	Alle 40 s

Havainnot

- Cooperin tuloksissa monilla selkeää kehitystä. Pojista yli 3000m juoksi 6 judokaa ja yli 2800m neljä. Juoksun suoritti 22 poikaa. Kaikkien tulisi juosta vähintään 2800.
- Tytöistä tyydyttävän keskitason (2550m) ylitti 5 judokaa yhdestätoista juoksijasta. Kaksi paransi edellisvuodesta selvästi. Tässä on kuitenkin kehitettävää ja jokaisen tulisi ylittää vähintään 2550m.
- Judogiriipunta+leuanveto testissä parannusta oli lähes koko ryhmällä selvästi. Pojista 16 judokaa veti yhden tai useamman leuan. Hyvään (5-15) tai erinomaiseen (yli 15) ylsi 14 poikaa.
- Tyttöillä yhdeksästä 5 riippui täyden minuutin ja yksi veti 4 leukaa. Kokonaisuutena tulos oli edellisvuotta parempi.
- Vauhdittomassa pituushypyssä tulosparannuksia ei juurikaan tullut. Osalla tulos oli aikasempiin verrattuna jopa hieman huonompi. Tulosten vaihtelevuus johtuu todennäköisesti siitä, että aikaisemmat testit oli tehty eri alustoilla ja ne eivät ole vertailukelpoisia.
- Vauhdittoman pituushypyn perusteella erityishuomiota varsinkin tyttöillä kiinnitettävä jalkojen voimantuottoon.